

[Kıbrıs'ın ilk aylık turizm NORTH CYPRUS haber, magazin, aktüalite dergisi]

ZOOM

Hasan Karlıtaş

Temiz gıdanın umut veren sesi;

Ayfer Yavi

Mustafa Gürsel

KARPAZ'IN DÜNYACA ÜNLÜ MOZAİKLERİ

Gizem Telci Günsev

AMSTERDAM

Ayşe Öztoprak

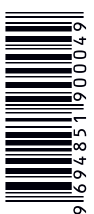
ÇOCUK YOGASI'NIN YARARLARI

Sadrazam Kardeşlerin Evleri Müze olacak;

"Deniz Plaza'nın geleceği garanti"

Turgay Deniz

EKİM 2017



YIL:11 Sayı:128
10 TL/TÜRKİYE
FİYATI 15TL



KUZEY KIBRIS



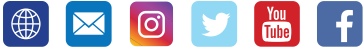
Sizin, bir Ada'nız var.







www.turizm.gov.ct.tr



Girne Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 227 2994
Lokmacı Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 228 8765
Metehan Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 223 7285
Girne Yat Limanı
Tel: +90 392 815 2145
+90 392 815 6079
Gazimağusa
Tel: +90 392 366 2864

Akyar Sınır Kapısı (Gazimağusa)
Tel: +90 392 366 5703
Yeşilyurt (Lefke)
Tel: +90 392 727 8491
Yenierenköy
Tel: +90 392 374 4984
Ercan Hava Limanı
Tel: +90 392 231 4003
İskele
Beyarmudu Sınır Kapısı
Baldöken











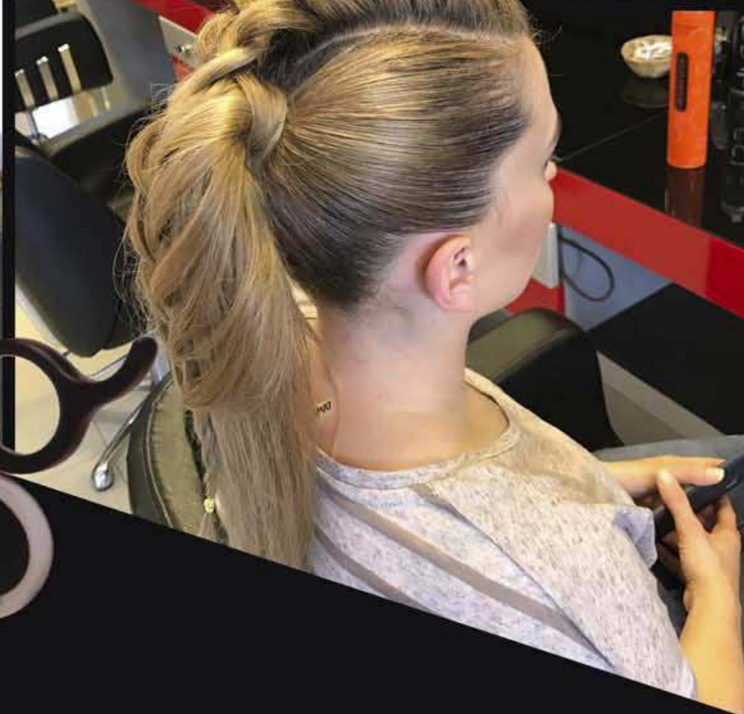
















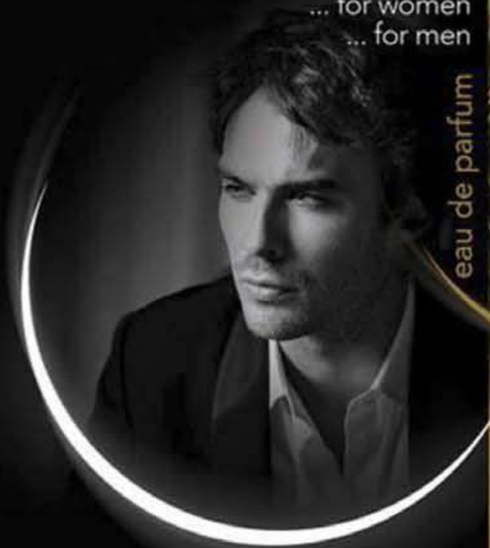
Yeni Liman Yolu / GİRNE
0533 879 63 32 / 0533 884 24 84


Spa
MERIT
ROYAL













FOR MEN



FOR WOMEN







Elexus'ta yaza devam...





Yılın dokuz ayında, bol güneşin sıcacık ısıttığı, çok özel bir bölge Kıbrıs...
Elexus Hotel, bu benzersiz doğanın tadını ekim ayında da çıkarmanız ve yaz keyfini biraz daha uzatmanız için sizi bekliyor...







Akdeniz'in masmavi sularında yüzmenin keyfi ya da harika bir aqua parkta bol eğlence...
Ayrıca nefis açık büfe veya A la carte restoranlarda muhteşem lezzetler ve açık havada canlı müzik ve showlar...





Zoya Spa'da bedeninizi ve ruhunuzu tazeleyerek uzun kış aylarına sağlıklı bir başlangıç yapmak...
Bunlardan sadece birkaçı...





Elexus yaz bitmesin isteyenleri bekliyor...

and more, **much more...**

ELEXUS
HOTEL • RESORT • SPA
GİRNE
www.elexushotel.com


HEP BERABER KUTLUYORUZ, KISMET FIRINI METİN ŞÜKÜROĞLU
60
yıl
1957-2017



[Dış Basın Birliği tarafından verilen 'EN İYİ DERGİ GRUBU' ödülü]



Cyprus ZOOM DERGİ GRUBU

www.cypruszoom.com
zoommagazin@gmail.com

(Sahibi) Genel Yayın Yönetmeni
Birol Bebek
(Sahibi) Yayın Koordinatörü
Gülsüm Gözenler

Reklam Pazarlama
Profil Reklam

KATKI KOYANLAR
Reha Arar / Mesut Günsev / Selcan Biryılmaz
Aygen Ersalıcı / Ali Özçil / Mustafa Şah
İhsan Erol Özçil / Hasan Karlıtaş

Grafik-Tasarım
Profil Reklam

Yayın Kurulu
Mesut Günsev
Ersin Gözenler
Nurhan Günsev

Reklam Rezervasyon
Ofis (0392) 22 77 595
(0533) 825 70 00
(0542) 875 96 66
(0533) 868 95 81
(0542) 875 55 04
Yayın Türü
Aylık Süreli Turizm-Haber-Magazin
Sanat ve Aktüalite Dergisi
Baskı; Okman

ZOOM YAYIN GRUBU, Profil Reklam ve Danışmanlık Limited Şirketi'ne aittir.
Cemal Hamit Sok. Aldora 3 Sitesi 29/4
Hamitköy, Lefkoşa

İÇİNDEKİLER







ZOOM DERGİ GRUBU
Tüm yayınlarında çevre örgütlerine, çevre bilinciyle destek vermektedir.





BİROL BEBEK
Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni
birolbebek@gmail.com

Hoşgeldin Sonbahar..
Bizi artık Almanya'da tanıyacak

Farklı duyguların mevsimiymiş Sonbahar.
Tüm şairler öyle diyor.
Adını koyamadığımız tüm sıkıntıların, hüznün; nereden, nasıl geldiği bilinmeyen, bizi bunaltan herşeyin sebebiymiş yani.
Bizde sonbahar; deniz mevsiminin, kavurucu sıcakların sonu demek. Yağmur demek, (bize göre)soğuk demek. İstesek te kaçamayacağımız duygular demek.
Ama çok daha önemlisi bizim için ifade edilenlerden daha fazla anlam taşıması.

Geçtiğimiz ay içinde yayınlarımız farklı bir boyuta geçti.
35 milyon abone sayısıyla Türkiye'nin en büyük GSM operatörlerinden biri olan Turkcell Dergilik Uygulmasını geliştiriyor.
Bu haber bizi neden mi ilgilendiriyor?
Çünkü kısa bir süre içinde Kuzey Kıbrıs ve Almanya'da dergilik uygulaması projesi hayata geçecek.
Kuzey Kıbrıs'takiler dergiler tabi ki sadece Kuzey Kıbrıs'tan okunuyor olacak.
Ancak, özgün tasarıma ve telifsiz çalışmaları ile yayınlarımız ZOOM ve GURME hem Türkiye, hem Almanya, hem de Kuzey Kıbrıs'taki dergilik uygulamasında yer alacaklar.

Almanya'da Turkcell Europe ile 2.5 milyon Türk nüfus, dergilerimiz aracılığıyla Kuzey Kıbrıs'ı doğrudan tanıyabilecekler. ZOOM ve GURME dergilerimiz, sadece Türkiye'de değil; Almanya'da yaşayan Türk nüfusa doğrudan ulaşacak. Bu durum özellikle yurt dışında doğrudan ve sürekli tanıtım yapmak için bulunmaz bir fırsat.

2013 yılından itibaren Türkiye'de aylık olarak okunabilen dergilerimiz, özellikle ülkemizin tanıtımı için gönüllü bir turizm elçisi gibi. Ülkemizin tarihi, doğası, kültürünün ön planda olduğu yayınlarımızda, amaç Kuzey Kıbrıs'ın birinci elden doğru bilgilerle tanıtılması.
Bunun neden mi altını çiziyorum.
Çünkü uzaktan, adayı tanımadan, birkaç günlük geziler, kulaktan doyma bilgiler, taksici rehberliğinde yapılan gezilerle Kuzey Kıbrıs yurt dışına yanlış tanıtılıyor.
Çok iddialı oldu değil mi bu cümle.
Maalesef öyle. TRT 1 kanılında Kıbrıs'ı tanıtmak için yapılan bir programda, program boyunca, 'Talar Peyniri'ne 'Tatar Peyniri' diyen spikeri izleyince dumura uğramıştım. Hemde TRT'de.
Neyse; artık bunun farkına varılıp, yapılacak tanıtımların Ada'da yaşayan, Kuzey Kıbrıs'ı tanıyan kişiler tarafından yapılması gerektiğini anlayın artık. (sözüm muhattabına)
Bir de, reklam verirken eş, dost, ahbap yanında, hak edenleri de görün. Televizyonlara ülke tanıtımı yapılıyor diye verilen paralar, (vermeyin demiyorum ama, bizi de görün) amacına ulaşsın.
Kuzey Kıbrıs'tan frekansı alıp, bütün gün din simsarlığı yapanlara kiralayanlar bu haklardan yararlanmasın. Tv sahiplerinin elinde bu frekanslar heba olmasın.
Hak eden alsın.

Derginin içeriği yine bildiğiniz gibi. Okunmaya değer yazılar, tanıtımlar ve haberler ile adamız görülmeye değer. Bunun için sadece dergilerimizi okuyun yeter.
Gelecek ay buluşmak üzere;
hadin bay...



20 FARKLI KUŞ TÜRÜ

MAĞUSA SOKAKLARINDA

Avrupa Birliği finansmanıyla, Mağusa Kültür Derneği, Yeşil Mağusa Derneği ve Gazimağusa Belediyesi'nin ortaklaşa yürüttüğü "Mağusalılar Temiz Sulak Alanları Savunuyor Projesi"nin küçük hibeleri çerçevesinde bugün Gazimağusa genelinde 20 farklı Kıbrıs Kuşunun levhaları asıldı. Gazimağusa Belediyesi, Mağusa Kültür Derneği ve Yeşil Mağusa Derneği'nin 'Kıbrıs Kuşlarını Tanıtma ve Farkındalık' amacıyla yaptığı çalışmada 10 adet olan kuş levhası sayısına 10 adet daha ekleyerek kent geneline asılan kuş levhalarının sayısını 20'ye çıkardı.

Etkinliğin yapıldığı Gazimağusa Hurmalı Çembere 6, Mağusa geneline ise 20 farklı kuş levhası asıldı. Üzerlerinde kuşların Türkçe, Latince ve İngilizce isimleri olan levhaların asılması çalışmasında ise, her kuşun uğradıkları bölgelere göre asılmasına özen gösterildi. Ülkede bir ilk olan etkinlik Gazimağusa'da oldukça ilgi gördü.

KATKIDA BULUNANLAR

ZOOM DERGİSİ YAZAR KADROSU



MESUT GÜNSEV Dergimiz ilk sayılarından itibaren bizimle olan, değerli abimiz, büyüğümüz Mesut Günsev meslekteki tecrübesini bizimle paylaşmaya devam ediyor. Tam bir kitap kurdu olan yaşayan çınarımız, aynı zamanda dergimizin de Yayın Danışmanlarına Başkanlık yapıyor. Her başımız sıkıştığında kendisine danıştığımız üstadımızın bizimle olması aynı zamanda bizim için bir onur vesilesi...



RAUF ERSENAL Devletin çeşitli kademelerinde üst düzey görev yapan Ersenal, artık sanatla iç içe. Çamuru, tarihle yoğuran üstadımız sonunda gerekli formülü buldu. Kıbrıs'ın her yanını gezip ülke tarihimize ışık tutan tespitlerde bulunan Rauf Ersenal, gezi yazıları ile ZOOM'da düne ışık tutuyor. Çamurla tarihe hayat veren isim projeleri ile sadece bizim değil ülkemiz içinde büyük değer...



HASAN KARLITAŞ O durmadan çalışan, her gün üreten ülkemizin değerli isimlerinden biri. Yazıları ile dergimize renk katan isim rehberlik camiasının da örnek temsilcilerinden. O bir çevreci, o bir tarihçi, o bir işinin uzmanı. En önemlisi keyifli yazıları ile ZOOM Dergimizin olmazsa olmazı. Kıbrısla ile gezi yazıları ile tanıdığımız isim, ülkemizin değerlerinin bilinmesi açısından başarılı işler çıkarıyor..



MUSTAFA GÜRSEL Aynı zamanda meslektaşımız olan Mustafa Gürsel uzun yıllar basın camiasına hizmet ettikten sonra emekli oldu. Artık çok daha keyifli konular üzerinde çalışan değerli meslektaşımız, her fırsatta 'bizim için yazmalısın' baskısından usanıp ZOOM'a yazmaya başladı. Şu ana kadar çok özel konularla dikkat çeken Gürsel, tarih, doğa ve gezi konularıyla Kıbrıs'ımızın farklarını ortaya koyuyor.



GİZEM TELCİ GÜNSEV Yakın zamana kadar gezilerini sadece kendi bloğunda paylaşan Telci Günsev artık ZOOM'da. İstanbul'da yaşayan ve sık sık gezilere giden genç yetenek, keyifli kalemiyle bu gezilerini kaleme alıyor. Çok daha önemlisi, fotoğraflarını da çekiyor. Dünya Kıbrıs'tan ibaret değil. Daha güzeli, daha özeli, daha farklısı için bizde Gizem'i takip etmeye devam ediyoruz...



ZEKİ SESKİR Genç dostumuz da yazdıklarını bugüne kadar sadece bloğunda paylaşanlardandı. Ama artık bu bilgiler hem dergimizden, hem de dergimizi internet üzerinden takip edenler aracılığıyla çok daha geniş bir okuyucuya ulaşıyor. ODTÜ Fizik Bölümü mezunu olan Eskir, ZOOM'daki yazılarında, popüler bilim ve okuduğu kitaplar hakkında tespit ve değerlendirmeler yapıyor...



MÜCEVHER SEKTÖRÜ EKİM'DE İSTANBUL'DA BULUŞUYOR!

Asya kıtasının en büyük fuar organizatörü UBM Asia'nın Türkiye ofisi UBM Rotaforte Uluslararası Fuarcılık A.Ş. tarafından düzenlenen, dünyanın 5. büyük uluslararası mücevher fuarı IstanbulJewelry Show, 45. kez mücevher sektörü temsilcilerini 12-15 Ekim 2017 tarihleri arasında CNR Expo'da (İstanbul Fuar Merkezi) bir araya getirecek. Uluslararası Alım Heyeti Programı kapsamında, mücevher sektörünün hedef ülkelerinden 1000'e yakın sektör profesyoneli de fuarda ağırlanacak.

Dünyanın en büyük 5. ve Türkiye'nin ilk ve tek uluslararası nitelikli mücevher ihtisas fuarı olan IstanbulJewelry Show, 32 yıllık tecrübesiyle UBM Rotaforte Uluslararası Fuarcılık A.Ş. tarafından 12-15 Ekim 2017 tarihleri arasında 45. kez CNR Expo'da (İstanbul Fuar Merkezi) gerçekleşecek.

Fuarda altın, mücevher, pırlanta, renkli taş, değerli ve yarı-değerli taş, inci, gümüş, gümüş takı ve gümüş ev eşyası, altın montür, rafineri, saat, kalıp, vitrin dekorasyon, makine-ekipman ve yan sanayi, kasa, yazılım, lojistik ile aydınlatma ürün gruplarının bulunduğu 800'ün üzerinde yerli ve yabancı mücevher firma ve markası yer alacak. Katılımcılar fuara özel ürün ve koleksiyonlarını, 85'i aşkın ülkeden gelecek 19.000'den fazla sektör profesyonelinin beğenisine sunacak.



KABLOSUZ KULAKLIK

Kullanıcılarına her yerde, her zaman en iyi ses deneyimini yaşatacak ürünler geliştiren Philips, yerçekimine meydan okuyan kulaklık serisi Flite'a iki yeni üye ekliyor: Kulakiçi Bluetooth kulaklık Hyprlite SHB4205 ve Başbantlı Bluetooth kulaklık Everlite SHB4805! Philips Flite serisi kulaklıklar, Dayanıklı ve hafif olmalarının yanı sıra, kolayca katlanıp taşınabilme özellikleriyle müziğini gittikleri her yere taşımak isteyenler için mükemmel bir seçenek...

Geliştirdiği ürünlerle müzik deneyimini bir üst seviyeye taşıyan Philips, Flite serisini Hyprlite ve Everlite kulaklıklar ile güçlendiriyor. Flite serisine eklenen kulakiçi Hyprlite SHB4205 ve başbantlı Everlite SHB4805 bluetooth kulaklık, benzersiz tasarımları, esneklikleri, kulakta hissedilemeyecek kadar hafif oluşları ve yüksek ses kaliteleriyle yerçekimine meydan okuyor. Dayanıklı malzemeler kullanılarak üretilen Philips Flite serisi kulaklıklar, müzik dinlerken yürümeyi sevenler için de ideal seçenek.



GEÇMİŞ, BUGÜN VE GELECEK BİR ARADA

New Balance, en ikonik tasarımlarından birisi olan 574 modelini, yepyeni bir bakış açısıyla tekrar yorumluyor. Modern çağın hızla gelişen ve değişen dinamik yapısı içerisinde, performans ve estetiğin buluştuğu New Balance 574S, özgün ve zamansız bir tarzın mükemmel birleşimini sunuyor. New Balance 574S, köklerinden ilham aldığı 574 modelinin tarihini ve mirasını yansıtıyor. Ayrıca hızla geçen zaman içerisinde her daim daha ileri gitmenin, kendini daha fazla geliştirmenin ve yeni şeyler keşfetmenin heyecanını da yaşatıyor. New Balance'ın genellikle performans modellerinde kullanılan ve sporcu performansını maksimuma taşıyan eşsiz Fresh Foam teknolojisi 574S ile günlük hayata taşınıyor. Siyah, kırmızı ve beyaz mono renk seçenekleriyle tasarlanan 574S koleksiyonu, Fresh Foam taban teknolojisiyle premium yastıklama sağlarken off-road koşularda ve outdoorda kullanım rahatlığı da sağlıyor.



TÜRKİYE'NİN İLK OUTDOOR SPOR FESTİVALİ BAŞLIYOR!

Uzunetap tarafından düzenlenen The Bloom Out -outdoor spor festivali- ile 6-8 Ekim'de Alaçatı'da.

15 spor disiplini, birbirinden keyifli aktiviteler, yarışlar, workshoplar, konserler ve özel gösteriler ile Alaçatı'da sezonu eğlence ve spor ile kapatıyor!

'Alaçatı'nın spora uyanış çağrısı' The Bloom Out Spor Festivali spor, müzik ve eğlenceyi eşsiz bir coğrafyayla buluşturuyor. Koşudan bisiklete, triatlondan duatlona, yüzme ve dalıştan windsurf'e, kucak dolusu doğa, eğlenceli aktivitelerden yogaya, konserler, partiler ve atölyelerle dolu bir program ile dolu dolu bir festival programı sizleri bekliyor. Esnek festival programından dilediğiniz aktiviteleri ve yarışları seçerek, günlük programınızı belirleyebilir ve kendinizi bu üç günlük çılgın tempoya teslim edebilirsiniz! Bu Ekim Alaçatı'da 7'den 70'e, yeniden spora ve doğaya uyanacak.



AYLA'YA OSCAR'LIK AFİŞ

Kore Savaşı'nda ölümden kurtardığı küçük bir kız çocuğunu evlat edinmek için hayatının akışını değiştiren Astsubay Süleyman Dilbirliği'nin yaşam öyküsünü anlatan AYLA'nın yeni afişi yayınlandı. Türkiye'nin Oscar adayı olan filmin afişinde minik oyuncu Kim Seol ile birlikte Türk oyuncular dikkat çekiyor. Ayla, Güney Kore ile aynı gün 27 Ekim'de Türkiye'de sinemalarda.

Yapımcılığını Mustafa Uslu'nun üstlendiği Can Ulkay'ın yönettiği, müziklerini Fahir Atakoğlu'nun yaptığı AYLA, yeni afişiyle izleyicileri salonlara davet ediyor. Filme konu olan ve halen yaşayan Astsubay Süleyman Dilbirliği'nin de aralarında bulunduğu Türk askerlerinin Busan Limanı'na çıkış tarihleri olan ekim ayında hem ülkemizde hem Güney Kore'de aynı gün; 27 Ekim'de sinemalarda.







Geleceğe tohum atan,
iyi temiz ve adil gıdanın
umut veren sesi;

AYFER YAVİ

Geçtiğimiz aylarda Lefke'de düzenlemiş olduğumuz 'Cittaslow ve Slow Food' Eğitimleri kapsamında şahsen tanıma şansı yakaladığım Ayfer Yavi, bu ayki konuğumuz. Slow Food ve sakin şehir üzerinde çok değerli bir birikimi olan Ayfer Yavi, geçtiğimiz ay yayın hayatına merhaba diyen kitabı ile de, gelecek nesillere önemli bir kültürel miras bırakmış oldu. İşi bilen insanın lafı da kayda değer biri, diyerek sizleri Ayfer Yavi'nin söyledikleri üzerine düşünmeye davet ediyorum. Hepimizin bu özel bellekten ve mütevazi kişilikten öğreneceklerimiz var...

Slow Food ile yolunuz nasıl kesişti. Yağmur Böreği Derneği nasıl doğdu?

2007 yılında Açık Radyo'da Yağmur Böreği isimli bir yemek programı yapıyordum. Gastronomi Fuarında tanıştığım Bra Gastronomi Üniversitesi'nde okuyan arkadaşlar, Uluslararası Slow Food Hareketi Başkanı Carlo Petrini'nin İstanbul'da olduğunu iletti. Carlo Petrini'den bir röportaj rica ettim, kaldığı otelde buluşarak sohbet ettik ve bana Slow Food'u anlattı. İşte dedim benim aradığım kişi benim çalışmak istediğim alan ve kahramanım bu kişidir. İstanbul 'Yağmur Böreği' Birliğini Açık Radyo sayesinde tanışdığım Carlo Petrini'nin daveti ile 2007 yılında kurdum.

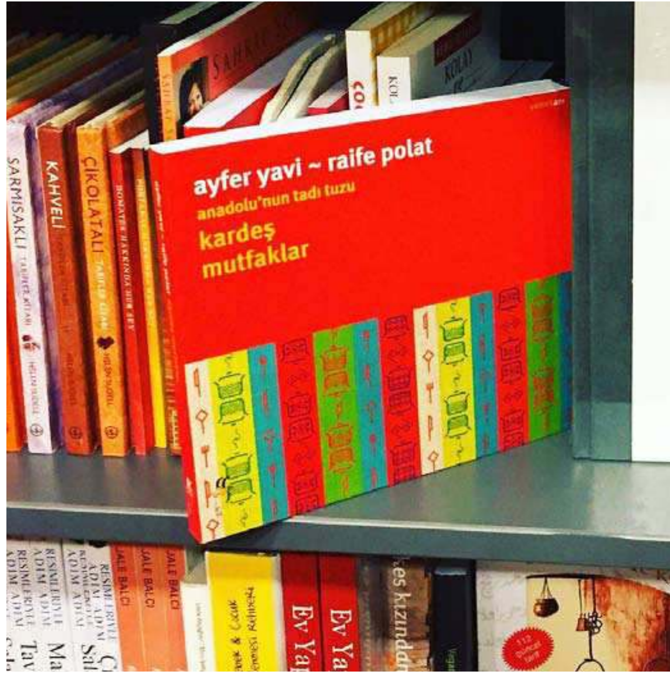
Cittaslow Lefke'de yapmış olduğunuz sunumlarda, Carlo Petrini'nin Nobel Barış Ödülüne aday olacak kadar, önemli bir öncü, devrimci olduğundan bahsettiniz. Neden ?

Slow Food hareketi başlıbaşına mucizevi bir birleşim, dünya için mutlak çözüm üreten bunun için gönüllü olarak tüm mesaisini veren insanlar birlikteliğidir.160 ülkede bunca insanı biraraya getiren dünya gıda hareketi üzerinden tüm insanlığın iyi, temiz, adil gıdaya kavuşması adına çalışan, gıda odaklı tüm konuları kapsayan, yüzbinlerce insanın inancını, geleceğe insanlık adına tüm yapılan işlerin aktarılma çalışmalarını organize etmek muazzam bir çalışma. Bio çeşitliliği ve çevreyi korumak, tohumun patentlenmesine ve GDO'lu ürünlere karşı çıkmak, su hakkını savunmak, geleneksel üretim biçimlerinin sürdürülebilirliğini sağlamak, küresel kartellerin dayatmalarına direnmek gibi pek çok konuda dünyanın dört bir yanında projeler yapılıyor, üretimler, fikirler paylaşılıyor. Dünyayı kendi çıkarları doğrultusunda yönetenlere, uluslararası şirketlerin getirdiği felaketlere karşı çıkanlar geleceğe dair umutlarını Slow Food ile yeşertiyor, paylaşıyor, gerçekleştiriyor. Sorumluluk bilinciyle yerel ekonomileri, üretim yöntemlerini korumak ve desteklemek için çalışıyor.Özetle topraktan ekmeğini çıkaranların, toprağı korumak



HASAN**KARLITAŞ**
hasan_karlitas@yahoo.com





isteyenlerin, kalplerin birlikte çarptığı, küreselliğin getirdiği sonuçlara karşı direnişi kurgulayan, aynı kaygıları taşıyan insanları küresel iletişim ağı ile birleştiren, gençleri bu yönde bilinçlendiren, eğiten, satırlara sığdıramadığım yüzlerce projeyi hayata geçirerek bizim gibi yürek uzatan insanları birarada tutan Carlo Petrini. Bence bu zor alanda kartellerin baskısına rağmen yılmadan çalışan insanlık adına hayatını ortaya koyan, adayan kişi buna layıktır.

Slow Food ve Cittaslow ilişkisi nedir? Nasıl olmalı?

On yıldır Slow Food adına çalışıyor projeler yaparak geleceğe aktarıyorum. Tarihsel olarak baktığımızda da Slow Food ilk kurulan harekettir. Anlattığım nedenlerden dolayı ve Conviviumların kendi protokolleri dahilinde gerçekleştirdikleri projeler bazında yol alır. Küresel boyutta etki eden birçok zararlı etmen, yüzyıllardır yaşam alanlarımızı işgal etmiş durumda. Bu işgal büyük kentlerden başlayarak kırsal alanlara yayılıyor ve gelecek nesillerimizin sosyal, kültürel ve çevresel boyutlarda zarar görmesine neden olmaktadır. Bu işgalin en somut göstergeleri hız ve büyüklük tutkusudur.

1999 yılında İtalya'nın Greve in Chianti kentinde kurulan Cittaslow, yerel değerlerin korunmasına destek olmakta ve İtalyanca Citta (Şehir) ve İngilizce Slow(Yavaş) kelimelerinden oluşmaktadır. İnsanların birbirleriyle iletişim kurabilecekleri, sosyalleşebilecekleri, kendine yeten, sürdürülebilir, el sanatlarına, doğasına, gelenek ve göreneklerine sahip çıkan ama aynı zamanda alt yapı sorunları olmayan, yenilenebilir enerji kaynakları kullanan, teknolojinin kolaylıklarından yararlanan kentlerin gerçekçi bir alternatif olacağı hedeflerini ortaya koymuştur.

50 bin nüfus altı kentleri bünyesine katan Cittaslow hareketi, yavaş yaşam bir yerel kalkınma modeli olarak yerel değerlerin korunması başta olmak üzere, sadece ulusal boyutta değil uluslararası alanda hem kentin yerelden başlayarak marka değerinin artması hem de sürdürülebilirliğinin sağlanması açısından bize yol gösterici olmaktadır. Yani hız ve büyüklük yerine, yavaşlık ve yerelliği koymaktadır. İki hareket ya da hayata geçirilen projeler birbirini desteklerse hem o kentin katma değeri artacak, hem de eğitim, yol göstericilik, bileşen bazında işbirliği gücün artmasını sağlayacaktır.

Kuzey Kıbrıs'a birçok kez geldiniz? İzlenimleriniz neler? Yeniboğaziçi, Büyükkonuk ve Lefke hakkındaki düşünceleri nasıl özetlersiniz?

Sanırım 7 defa geldim. Benim için burası tümüyle Cittaslow bir ülke, kendi kriterlerine göre öyle de kalmalı. Kimyasalların yok ettiği nice topraklar hatırlanacak olursa gerçekten Kıbrıs değerli. Bu değer kaybedilmemeli. Çalışmalara bu bazda yön verilmeli, birliktelik, hem Slow Food seçilmiş hem de Cittaslow olan kentler adına paylaşım, alışveriş ve sürdürülebilirlik çok önemli. Her bir birlik ya da kent birbirine el uzatmalı, zaten Slow Food felsefesi de bu değil mi? Bizim aramızda asla proje hayata geçirme önceliği olmamalı, bunu açık ve şeffaf paylaşmak değerinize değer katacaktır. Yeni Boğaziçi benim ilk göz ağrımdır. Uluslararası ağa katılımındaki çabamın bugün artarak filizlenmesi, çoğalması sevincimi katlamakta. Büyükkonuk başarılı bir organizasyona sahip yıllara dayana deneyimi diğerlerine örnek ve destek olmalı. Lefke yeni ilçe olmanın sevinci ve atılımıyla mutlaka paydaşlarına bakarak doğru kurgulanmış işlere imza atacaktır. Ben Kıbrıs'a çocuğum gibi bakıyorum, o yükselen değer olacak Akdeniz'in kalbinde bunca medeniyeti kucaklamış ve izlerini, kültürünü hala sürdüren adanızın değeri, Slow Food ile yükselecektir.

Anadolu'nun tadı-tuzu nasıl. Kitap çalışması fikri nasıl?

Anadolu tat ve tuz dolu, kültür beşiği, yüzlerce medeniyetin ana yurdu. Anadolu lezzetli, Anadolu Kardeş, Anadolu paylaşımcı. Üzerinde oturduğumuz bu topraklardan binlerce yıl, onlarca medeniyet gelip geçmiş. Bu halkların kültürleri, yapıları,dilleri, dinleri yerine gelen diğer halklara miras kalmış. Kimi yok edilmiş, kimi yeniden yapılanmış, kimi de dilden dile, elden ele geçmiş bügüne taşınmış. Kitabımız, her yıl 10 Aralık'ta tüm Slow Food camiasında kutlanan Terra Madre Day/Toprak Ana Günü'nde yeşeren güzel bir fikir. Bugün kalıcı bir belgeye dönüştü; Anadolu'nun Tadı Tuzu Kardeş Mutfaklar. Yağmur Böreği, her yıl Anadolu'ya mübadele, göç ile gelen veya yüzlerce yıldır bu topraklarda yaşayan halkların yemeklerinin tadıldığı, göç hikâyelerinin dinlendiği beş yemek organizasyonu gerçekleştirdi. Göçle zenginleşen mutfakların eşsiz lezzetlerini unutmamak için düzenlenen bu açık mutfak etkinliklerinde, yemekler paylaşıldıkça, hep birlikte afiyetle, keyifle yendikçe, bellekler tazelendi, unutulanlar hatırlandı, anılar paylaşıldı… Beş yılın sonunda elde zengin bir arşiv oluştu tariflerden ve anılardan. Yağmur Böreği eş başkanları Ayfer Yavi ve Raife Polat bu birikimi belgelemeye karar verdiklerinde, Oğlak Yayınları projeye dahil oldu. Çalışmamızın sonucunda gördük ki; hepimizin bir yanı, bir kolu bu topraklara göçmüş ya da yüzlerce yıldır buralarda kök salmış ailelerden geliyor. Anadolu anadır, kucak açmış gelenlere, geçenlere. Yolculuk hiç bitmemiş, toprak ana beslemiş, büyütmüş, yolculamış Anadolu'da bereketiyle geleni gideni. Kiminin adi Hititli olmuş, kiminin Urartulu, kiminin Pontuslu, kiminin Bizanslı, kiminin Selçuklu, Osmanlı, Ermeni, Rum… Ne önemi var sınırların, açsak onları yine kucaklamayacak mı bu







topraklar tüm insanları, kardeşce. Bir yıllık bir çalışmanın sonucunda, 90 kişiden 136 yemek tarifi ve anıların yer aldığı Kardeş Mutfaklar meraklısının beğenisine sunuldu. Kardeş Mutfaklar Slow Food İtalya'nın da onayladığı bu anlamda ilk basılı sözlü tarih çalışmasıdır. Kitabımız artık kitapevi raflarında.

Genel, ya da özel anlamda Kuzey Kıbrıs'ı Cittaslow ve Slow Food açısından nasıl değerlendirirsiniz?

4-5 Yılda önemli yol alındı. Slow Food Birlikleriyle başlayan heyecan, Cittaslow'ların katılımı ve ülke koordinasyonunun kabulüyle değerlendi bence.
Bu değere sonuna kadar sahip çıkarak korumak gerekli. Dünyada diğer ülkelerin tanımakta mesafeli durduğu Kuzey Kıbrıs, Slow Food İtalya onayı ile uluslararası platformda söz sahibi oldu. Bu gerçekten değerli.

Ülkedeki bu konudaki heyecanı ve çabayı gördükçe gurur duyuyorum. İki oluşumda birbiri ile kardeştir, bu kardeşlik halkları birbirine bağlayacaktır, bağlamalıdır. Ülke değerlerinin, kültür ve lezzetlerinin, somut ve somut olmayan kültürel mirasının korunması sizlerin ellerine teslim edilmiştir. Çalışacağız, örnek olmalıyız. Dış etmenlere kulakları kapatıp işimizi yapmalıyız, önümüze bakmalıyız. Bizim sloganımız 'biz geleceğe tohum atıyoruz'.

Kıbrıs mutfağını nasıl buldunuz? Sizi şaşırtan veya heyecanlandıran bir lezzet ile karşılaştınız mı?

Kıbrıs mutfağını yıllardır tanıyorum. Bu aşinalıkla şunu yürekten söyleyebilirim ki 20 yıldır tanıdığım bu mutfakta gelenekselliği kaybetmemiş olması en büyük sevincimdir. Yavaş yavaş artan kitap çalışmaları bunu destekliyor. Ne de olsa söz uçuyor belgelemek lazım her bir anıyı, her bir tarifi, her bir yörenin tohum zenginliğini, üretim şeklini ve de bilge insanların deneyimlerini. Hamur işleri öncelikli kendi adıma. Ben bittayı hiçbir şeye değişmem. O özeldir koruma altına alınması gereken bir atıştırmalıktır. Bu Ark of Taste veya presidium olabilir.

Ayfer Yavi Kimdir?

İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Klasik Arkeoloji Bölümü'nden mezun. Arkeoloji çocukluk aşkı ve üniversitedeki ilk tercihi. Enez ve Perge arkeolojik kazılarına katıldı. Perge'de kazdığı, hamam ılık mekanından çıkan, mousa heykelleri şu anda Antalya Müzesi'nde sergileniyor. Daha sonraki yıllarda aile mesleği olan, reklamcılığı seçti. 22 yıl medya, müşteri ilişkileri, Halkla İlişkiler, organizasyon bölümlerinde üst düzey yöneticilik yaptı. Gastronomi Festivali Organizasyon Komitesi üyeliği – "Seçilmiş Restorantlar, Seçilmiş Menüler" bölüm koordinatörlüğü, Gastronomi Fuari Juri Üyeliği yanısıra Açık Radyo'da 'Yağmur Böregi' isimli yemek programının yapımcı ve sunuculuğunu yaptı. Uluslararasi Slow Food Hareketi, İstanbul 'Yağmur Böreği' Conviviumu kurucusu. Antik Yunan'dan bugüne tüm mutfakları izledi, denedi ve yazdı. Konum ile ilgili panel, konferans ve seminerlerde sunumlar yaptı. Metrogastro, Food&Travel, Lezzet, Hürriyet Seyahat, Radikal'de yayınlanan yemek ve kültürü, pazarlar, ekolojik yaşam, kitap tanıtım ve gezi yazıları oldu. Slow Food 'Yağmur Böreği' Birliği'nde 'Mevsiminde Sebze Meyve Tüketimi' adlı ilköğretim okullarında sürdürülen projede 5 yıl koordinatörlük yaptı. Hala eş başkan olarak Slow Food ve Cittaslow konusunda eğitimler veriyor. Raife Polat ile yazdığı ve sözlü tarih çalışması olarak gelecek kuşaklara aktarmak istediği 'Kardeş Mutfaklar' kitabı yeni yayınlandı.





Adanın en güzel otellerinden biri olan Acapulco Resort & Convention & SPA'da bulunan Ocean Spa & Wellness size benzersiz SPA konforunu yılın her günü yaşayabileceğiniz bir ortamda sunuyor.



Acapulco Resort Convention SPA Hotel
+90 392 650 4500 (4200)
oceanspa@acapulco.com.tr
facebook/acapulcooceanspa











TÜRK HAMAMI
Tarihimizin hamam kültürü ve suyun arındırıcı gücü sayesinde geçmişten bugüne uzanan eşsiz bir atmosferde kendinizi sultanlar gibi hissedeceksiniz.

UZAK DOĞU MASAJLARI
Doğuya özgü canlandırıcı ve tedavi edici masaj ritüelleri ile iç dünyanızı keşfedin.

KİŞİSEL BAKIM
Birbirinden besleyici, yenileyici ve detox etkili vücut bakımlarıyla kendinizi şımartın. Rahatsızlıklardan uzak yumuşacık el ve ayak bakımları burada.

FITNESS & HEALTH CENTRE
Uzman eğitmenler eşliğinde uygulanan egzersizlerle mükemmel bir fitness deneyimi yaşayarak yaşam kalitenizi arttırın.

KAPALI HAVUZLAR VE JAKUZİ
Hem dinlendirici hem de sağlığınız için oldukça iyileştirici mineralli jakuzi ve kapalı havuzların keyfini çıkarın.



LAND ROVER VE JAGUAR MARKALARI YETKİLİ SATICISI VE YETKİLİ SERVİSİ BORUSAN OTO, KUZEY KIBRIS'DA YENİ RANGE ROVER VELAR MODELİNİ SATIŞINA BAŞLADI. RANGE ROVER AİLESİNİN EN GENÇ ÜYESİ VELAR, DEVRİM NİTELİĞİNDEKİ TASARIM ÖZELLİKLERİ, ÜSTÜN TEKNOLOJİ DONANIMLARI VE VERİMLİ MOTOR SEÇENEKLERİYLE KENDİ SINIFINDA VE OTOMOTİV DÜNYASINDA FARK YARATIYOR.

Range Rover Velar

İlk global tanıtımı Mart 2017'de gerçekleştirilen yeni Range Rover Velar, tüm Dünya ile aynı anda Kıbrıs'ta satışa sunulmaya başladı. Borusan Oto Kıbrıs'ta ilk tanıtımı gerçekleştirilen yeni Range Rover Velar, SUV sınıfına iddialı bir giriş yaparken, otomotiv endüstrisine de büyük yenilikler katıyor.

İkonik Range Rover genlerini, devrim niteliğindeki tasarım özellikleriyle birleştirerek ilk başta dikkatleri üzerine çeken Velar'ın karoserinde, alüminyum ve kompozit malzemelere yer veriliyor. Akıllı dört tekerlekten çekiş sistemiyle her türlü yol koşuluna kolaylıkla uyum sağlayabilen yeni Range Rover Velar'da, yüksek teknolojinin ürünü birçok donanım sunuluyor. Range Rover Velar, 180 ve 240 HP gücündeki 2.0 litre Ingenium dizel motor ve 250 HP gücünde 2.0 litre benzinli motor seçenekleriyle yollara çıkıyor.

550 metreye kadar gün ışığında aydınlatma sağlayan Matrix Laser Led Farları ve Yüksek Çözünürlüklü Çift Dokunmatik Ekranı ile Yeni Velar, üstün teknolojik özellikleri ile rakiplerinden ayrışıyor.

Range Rover Velar 73.000 €'dan başlayan fiyatıyla satışa sunuluyor.

Yeni Range Rover Velar'ın Kuzey Kıbrıs lansmanına katılan Borusan Oto Genel Müdürü Uğur Sakarya, "Kıbrıs'ta ilk partide gelecek 9 aracın satışı kısa sürede gerçekleşti. Yılsonuna kadar kotamızdaki 16 adet Range Rover Velar'ın tamamını satacağımızı öngörüyoruz. Gelen yüksek talebe karşılık ilave araç tedarik etmeye çalışıyoruz" dedi.

Başarı Rastlantı Değil;

TURGAY DENİZ





ÜLKEMİZİN KÖKLÜ FİRMALARINDAN DENİZ PLAZA, ADA SINIRLARINI ÇOKTAN AŞTI. ŞİRKETİN ARTIK KENDİ MARKASI VAR. TÜRKİYE'DE DE TESCİL EDİLEN MARKA İLE DENİZ PLAZA TÜRKİYE VE DÜNYAYA AÇILIYOR. KISA BİR SÜRE SONRA ONLİNE SATIŞ BAŞLIYOR. KİTAP KAFELER YAKIN GELECEKTE HAYATA GEÇİRELECEK. ÜÇÜNCÜ KUŞAK ARTIK İŞİN İÇİNDE; KISACA ŞİRKETİN GELECEĞİ EMİN ELLERDE.

Kıbrıs'ta kitap, kırtasiye denince ilk akla gelen işletme Deniz Plaza. Ada'nın sınırlarını çoktan aşan şirket, kendi markasını yaratan, ülkedeki birçok şirketin aksine, kurumsal bir yapı kurarak Deniz Plaza'yı geleceğe taşımayı hedefinde. Şimdilerde üçüncü jenerasyonun da işin içine dahil olduğu şirketin kırmızı çizgisi, akrabaların şirket içinde çalışmaması. Kim olursa olsun, firma içinde ayrıcalıklı bir koltuğun sahibi olamıyor. Böyle olunca başarının, tesadüflerle değil, planlı, programlı bir çalışmanın eseri haline gelmesi normal.

Kıbrıs'ta olduğu gibi Türkiye'de de şirket kuran Deniz plaza, burada işin başına üçüncü kuşaktan temsilcileri getirmiş. Büyüyen iş tecrübesi kazanan üçüncü kuşak, gelecekte Kıbrıs'ta işlerin başına geçecek, ama şimdilik her gün biraz daha büyüyen başarılı bir şirketin başında.

Yeni marka tamam. Türkiye'de de tescili yapılan marka ile Türkiye ve dünyaya açılma planı var. Online satışta geri sayıma geçildi, yakın gelecekte deniz plazalarda kitap cafeler açılması planlanıyor. Kısaca babadan devralınan işletme, büyük bir şirket olma yolunda. Gelişmeleri bu başarının mimarlarından Turgay Deniz'e sorduk.

İşte Deniz Plaza ve gelecek planları.

Deniz Plaza ne durumda?

Şirketi 1946 yılında babamız kurdu. Daha sonda 1980'li yıllarda 3 kardeş olarak biz ikinci kuşak işi devraldık. O zamandan aile şirketi olarak şu kuralı koyduk. 1. şart, çocukların dışında akrabalar, kesinlikle şirkette çalıştırılmayacak. Destekse biz verelim başka iş yapsınlar. Üç kardeş bu süreci geçirdik. Şimdi 3. Kuşak geliyor, onlar bizim çocuklarımız. Biz onlara bu güne kadar davranışlarımızın örnek olması çalıştık. Bu işi nasıl fedakarlıklarla, sabırla hoşgörüyle idare ettiğimizi gösterip bu yapıyı aşıladık. Burasının artık bir kurumsal işletme olduğunu üzerine basa basa kendilerine anlatıyoruz. Biz aile şirketiyiz tabii ve aile şirketi olmasını da devam ettirmek istiyoruz. Kurumsallık adına tamamen yabancılara şirketi teslim etme düsüşcemiz yok. Ben zaten bu görüşede karşıyım. Çünkü küçük bir toplumda yaşıyoruz. Şirketin geçmişten gelen bir geleneği, belli bir tutumu, tavrı vardır ve değiştirilmesini de istemiyoruz. Ben bu şirketin daha sağlıklı yürüyeceğine eminim.

İşinizde duygusallık oluyor mu?

Genelde pek olmaz. Şirketimiz içinde duygusallığa kesinlikle yer yoktur. Koşulsuz yardım etmek var. Toplumsal faydacı oluyoruz, getirisine bakmadan. İş içerisinde çok fazla duygusallığa yer vermiyoruz. Hatır-gönül işlerini, işlerimize karıştırmıyoruz. Orada çizgiyi çiziyoruz.



Türkiye'de bir yatırımınız var doğru mu?

Evet doğru. Türkiye'de ufak çaplı işimiz oldu. Fikir bizden çıktı çocuklardan da onay çıktı. Türkiye'de yerel ortağımız var. 2009 yılında orada faliyete başladık. Büyük oğlum Mehmet Kemal Deniz orada işin başında.

Babamızın işine sahip çıktık. Onu aldığımız noktadan ileriye götürdük. Bugün ciddi bir sektör oldu ve kazanımlarımızı yine işimize yatırdık, yatırmaya devam ediyoruz.

Deniz Plaza'ların diğerlerinden farkı ne?

Bizim mağazalarımızın konsept olarak sadece Türkiye'de değil; dünyada benzeri yok.

Ne açıdan?

Herhangi bir mağaza içine girdiğiniz zaman copy centeri, kırtasiyesi, okul ve ofis kırtasiyesi, kitabı, kartpostalı, sanatsal, mimari, oyuncak, hediyelik mağazasını bulamazsınız. Yurtdışında okulsa, okul kitapçıysa, kitap satar. Adan Z'ye içinde bulabileceğiniz mağaza yok. Bu Türkiye'de de öyle. Çeşidi belli. Kitap ağırlıklı ve biraz kırtasiye var.

14 mağazada aynı konsept mi?

Biz bunları katagorize ettik. Lefkoşa, Mağusa, Girne, Gönyeli Yenikent'te Deniz plazalar var. Shoplarımız var, bunlar Girne'de, Gönyeli'de, Küçük Kaymaklı ve Surlariçi'nde. Buralarda kırtasiye, okul, ofis birazda oyuncak var. Üniversitelerde kampüs içlerinde noktalarımız var. Onlar tamamen kitap satış noktalarıdır. Kırtasiye var, buralarda üniversite öğrencileri için kırtasiye ağırlıklı çalışıyor. DAÜ, UKÜ, ODTÜ ve Lefke Avrupa Üniversitesi'nde varız.

Büyümek güzel ama, hiç engeliniz varmı?

Önümüzdeki en büyük engellerden biri personel. Nitelikli personel sorunu var. Ekibimize çok değer veriyoruz. 30 yıllık, 10 yılık personellerimiz var ve personellerimizin yüzde yetmişi 10 yılın üzerinde. Onlar bizim için ailemizin bir parçası. Seçilen kişileri eğitiyoruz. Bu yıl 600 tane öğrenci çalıştı. 15 gün çalışıyor ve harçlık veriliyor. Amaç kendilerini ifade edip özgüveni kazanmaları. Çalışan çocuklara bakıyorum hepsi toplumda iyi yerlere gelmişler. Ne iş isterseniz yapın. Küçük yaşta çalısırsanız iletişim kabiliyeti kazanırsıız.

Neden online satış yapmıyorunuz?

Online satış için 2 yıldır çalışıyoruz. Artık devreye girecek. Öncelikli olarak kurumsalı hedef aldık. Bu yıl başında hataya geçecek. Ama toparlayamadık henüz. Teklifler alıyoruz yeni sanayideki depomuzu boşalttık kurumsal satışın deposu ve dağıtım merkezi orası olacak. Yani küçük ofislere sadece kırtasiye değil; temizlik mazemeleri sağlayabileceğimiz bir sistem kurulacak. İnternet üzerinden alışverişi Deniz Shop olarak yapacağız.

Kendi markanızı neden yaratmıyorsunuz?

Yarattık o konuda çalışma bitti. Markamız dplus olarak satışta. *Dplus aynı zamanda Kıbrıs'ın ilk kırtasiye markasıdır.* Hepsinden ucuz ve kailteli. İtalya'da yapılıyor. Defterlerimizi var. Yapıştırıcı, tutkallarımız kalemlerimiz. *Dplus Kuzey Kıbrıs'ta tescil edildi Türkiye'de de tescillendi.* Amacımız Türkiye ve dünyaya açılmak. Her şey adım adım gidiyor.

Başka projeleriniz var mı?

İnternet sitelerimizin biran önce devreye girmesini planlıyoruz. Kıbrıs içerisinde ihtiyaç duyulan yerlerde noktalar bulunması lazım. En büyük hedefimizde 3. Jenesasyonun işe tam adaptasyonun sağlanması. Bu konuda da herşey yolunda, çocuklarımız şirketin geleceğinin garantileri. Bizim babamızdan aldığımız bayrağı onlar dahada da ileriye taşıyacaklar.


Deniz TİCARETHANESİ
KURULUŞ: 1941


DENİZ


1941'den Beri
Kıbrıs Türk Halkı'nın
Kültürüne ve Geleceğine
Hizmet Etmekten
Onur Duyuyoruz





RAUF
ERSENAL

Bir önceki yazımda Akdeniz yani Ayia İrini'den Krallık olarak bahsetmiştim. Bu güne kadar burada bir krallığın izine rastlanmasa da çok geniş bir coğrafyaya yayılan kalıntılardan bir zamanlar burada çok kalabalık bir nüfusun yaşadığını tahmin edebiliriz. Farklı dönemlerde farklı yerlerde yaşam sürülse de coğrafya aynı coğrafyadır. Bu güne kadar söz konusu bölgeyle ilgili tek Türkçe kaynağı yaratan ve oldukça titiz araştırmalar yaparak bizleri aydınlatan Arkeolog Tuncer H. Bağışkan'ın yayımlamış olduğu makalelerde çok ilginç detayları öğrenme şansı yakaladım. Burada Tuncer beyden bazı alıntılar yaparken üzerlerine kendi gözlemlerimi de ekleyerek bir katkıda bulunabilirsem ne mutlu bana.

M.S III'üncü yüzyılın sonunda deniz ticaretiyle ilgili olarak bilgiler veren Stadiassmus Maris Magni, o sıralarda 'Krommyon' adıyla bilinen Kormacit burnundan 50 Stadia uzaklıkta bulunan ve öneminden dolayı gemilerin yazları demirledikleri Melabron limanından (ve/veya kentinden) söz etmiştir. Burasının ise Paleocastro olabileceği tahmininde bulunulmuştur. İşte bu önemli ve bu güne kadar hiç bilmediğimiz Melabron adını Tuncer Bağışkan'ın yazılarından öğreniyoruz. Limanlar isimlerini bağlı bulundukları Krallık veya yerleşim yerinden almaktadır. Bundan yola çıkarak Melabron Krallığı olarak adlandıracağımız Akdeniz köyü veya Ayia İrini, bir zamanlar şimdikinden çok daha kalabalık ve zengin bir yerleşim yeriydi. Bunu orada yapılan kazılarda adanın en zengin buluntularının ortaya çıkarılmasına ve kilometrelerce alana yayılan kalıntılara bağlayabiliriz.

"...İtalyan heyetinin Prof. Carlo Callavotti başkanlığında Paleocastro'da gerçekleştirdiği yüzey araştırma çalışmalarının ilki 1969 yılında başlamış, arazideki arkeolojik kazı çalışmaları ise 1970 yılının son baharında başlayıp 1973 yılının Kasım ayına kadar devam etmiştir. Kalenin merkezindeki 1100 metre karelik bir alanın kazısı 1970 – 1972 yılları arasında, sur duvarlarının bir kısmı ile kuzeybatı köşesinin kazısı 1970 yılında ve güneydeki sur duvarının kazısı ise 1971 – 1972 yıllarında gerçekleşmiştir. 1973 yılında deniz tarafına iki sondaj çukuru açıldıktan sonra



Kayıp Krallık; 3
'MELABRON'









kazılar 1974 yılında süresiz olarak tatil edilmiştir.

Küçük olan Paleocastro kalesi ile çevresindeki yapılar Paleocastro deresinin getirdiği alüvyonlarla dolan küçük limanın gerisinde yer almaktadır. Deniz seviyesinden 14 – 15 metre yükseklikteki tepede 280 X 127 metre ebadında olan surlarla çevrili kale (kent), çevresinde yerleşim birimleri ve Paleocastro deresinin döküldüğü koyda ise kentin limanı bulunmaktadır. Ayrıca kalenin çevresinde 2 taş ocağı, bir kanal ile balık havuzu, limanın kuzeybatı ucunda bir deniz feneri, kalenin doğusunda bir kule, iki mezarlık alanı ve iki tapınak bulunmuş olup Lorenzo Quilici'nin çizdiği plana işlenmişlerdir. Orta Tunç devrinde kentin nüfusu az iken, Geç Tunç devrinde yeni inşa edilen yapılarla kentin genişlemesiyle nüfusunun çoğalmaya başladığı tahmininde bulunulmuştur. Kıyıda dış ticaret faaliyetleri sürdürülürken, kalenin gerisindeki arazide ise tarımsal amaçlı faaliyetlerde bulunulmaktaydı. Bu bölge Geç Tunç (M.Ö 1600 – 1050), Geometrik (M.Ö 1050 – 750), Arkaik (M.Ö 750 – 475), Klasik (M.Ö 475 – 325) ve Helenistik (M.Ö 310 – 30) dönemin sonuna kadar dış ticarette bir ilgi odağıydı. İtalyan heyetin kent içinde gerçekleştirdiği kısmi kazılarında ele geçen buluntulara dayanılarak kale tahkimatının Orta ile Geç Helenistik dönemlere ait olduğu, Roma döneminde evlerin terk edilmesiyle nüfusunun azaldığı ve bu nedenle boşalan kentin kullanılmadığı tahmin edilmiştir…"

Paleocastrodaki ziyaretimizi tamamlayarak köye dönüş yolunun solunda bulunan ve Kral Mezarları olarak bilinen yeri ziyaret ettik. Mezar soyguncuları tarafından bir tesadüf sonucu keşfedilen bu mezarların birinde kurtarma kazısı gerçekleştiren Arkeolog Tuncer H. Bağışkan günleri özetle şöyle anlatmaktadır.

"…Akdeniz köyünün Paleokastro mevkiinde bulunan ve çok zengin buluntular vermiş olması itibarıyla yaygın olarak 'Kral Mezarı' olarak bilinen kayaya oyulan mezarın kurtarma kazısını Eski Eserler ve Müzeler Dairesi adına başkanlığımdaki bir ekiple 16 – 26 Aralık 1986 ile 2 – 10 Şubat,1987 tarihleri arasında gerçekleştirmiştim. Bu mezarı daha önce köşemde etraflıca ele alıp incelediğimden, bugün mezara sadece ana hatlarıyla değineceğim. Loculuslu (nişli) olan bu mezar ilkin M.Ö 2'inci yüzyıl Helenistik dönemde kullanılmış ve Bizans İmparatoru Heraclius (M.S 610/11- Ocak 641) dönemi sonrasında ise kullanım dışı kalmıştır. Yaklaşık 800 yıl süreyle kullanım gören bu mezarın erken Hıristiyanlık döneminde bir yer altı tapınağı olarak kullanılmış olabileceği tahmin edilmektedir. Mezarda Helenistik, Roma ve Erken Hıristiyanlık dönemlerine ait sağlam durumda çeşitli malzemelerden yapılmış 711











adet eski eser saptanırken, bunların 53 adeti altın küpe, 1 adeti ise altın yüzüktür. Mezar buluntularının bazıları Girne Kalesi'nde açılan ayrı bir seksiyonda sergilenmektedir..."

Bu kadar zengin bir buluntuya sanırım daha önce rastlanmadı. Bu mezarların bu kadar kıymetli eşyalarla ve mücevherlerle doldurulması ve binlerce yıl korunarak günümüze kadar gelmesi ve en önemlisi kötü amaçlı insanlardan kurtarılarak ülkemize kazandırılması gerçekten her türlü takdirin üzerindedir.

Bildiğim kadarıyla bu mezarlardan bolca ziynet eşyası çıkmasına karşılık herhangi bir taç çıkarılmamıştır. Tuncer beyin de dediği gibi Kral Mezarı denmesinin sebebi böylesi değerli eşyaların ancak kral mezarlarından çıkarılabileceği hususudur. Yukarıda da izah edildiği gibi bir zamanlar bu yer zengin bir ticaret merkeziydi. Tabii bu ticareti kontrollerinde tutan oldukça zengin soylulardı. Tahminimce bu mezarlar işte bu zengin tüccar soylu ailelerine aitti.

Peki Krallar neredeydi? Ya da Kraliyet Sarayı? Bu soruların cevabı, ileriki yıllarda bu bölgede yapılacak uluslararası bilimsel kazılarla ortaya çıkarılacak ve Kuzey Kıbrıs, yeniden arkeoloji alanında dünyada ses getirecek.

Bilindiği gibi Güney Kıbrıs'ta Uluslararası kazılar aralıksız devam etmektedir. Kuzeyde ise bir tek kazı yapılmıyor 3 yıldır. Oldukça önemli Kral Tepesi ile Çiftlikdüzü kazılarına uzun bir ara verildikten sonra bu yıl yeniden devam edilmiştir.

Dileğimiz, kısa zamanda arkeoloji alanında atılacak adımları duymaktır. Çünkü dünyanın çok az ülkesinin sahip olabileceği binlerce yıllık yaşanmışlığın izlerinin günümüze kadar gelebilmesi bizler için eşsiz bir nimettir.









Giovane Gentile Rüzgârı

Türkiye'de 30 mağazasının yanı sıra, Avrupa, Amerika, Afrika ve Asya'da birçok konsept mağazaya sahip Giovane Gentile, kendine özgü tasarımlarını dünya ile buluşturmaya devam ediyor. Giovane Gentile Limited Edition ve Giovane G. Designers olarak iki farklı konsepti yansıtan Giovane Gentile, doğallığın ve teknolojinin birleştiği tasarımlarıyla Mercedes-Benz Fashion Week'te göz kamaştırdı. 4 ayda hazırlanan 1250 opsiyonlu koleksiyonun içinden, 45 parçadan oluşan kombinlerin tasarımcılığını Deniz Şenoğlu üstlendi. Koreografisini Uğurkan Erez'in yaptığı defilede, ünlü manken Halit Erman Ersoy da yer aldı.

Haftanın her gününü ayrı ayrı yorumlayan Giovane Gentile, stil sahibi erkeklerin hayatında ihtiyacı olan her detayın düşünüldüğü yenilikçi life style koleksiyonunu oluşturdu. Günlük, şık ve yoğun iş temposuna uyumlu rahat kıyafetler maskülen bir çizgiyle moda takipçilerinin beğenisine sunuldu. Geçmiş deneyimlerin üzerine inşa edilen kreasyonlarda, ekose desenli ceket ve takımlar öne çıkan parçalardan. Koleksiyonda kullanılan kumaşların katma değeri yüksek, doğal, fonksiyonel ve özellikli olmasına özen gösterildi. NoW-Water Repellent takım elbise kumaşlarının su itici özelliği ile gün içerisinde yaşanabilecek küçük kazaları da önemsiz hale getiriyor.




acapulco
Resort • Convention • SPA • Casino


Kıbrıs'ın En Büyük 24 Kaydıraklı Aqua Parkı




ocean spa
Yeni Ocean Spa


Kids club
Kids Club


Fun club
Fun Club


LA FeMMe
La femme Lounge Bar

SELAM OLSUN DENİZLERE













mesutgunsev@gmail.com

Mesut Günsev

Kıbrıs dört yanı mavi sularla çevrili Akdeniz'in en güzel adalarından biri... Ve de hala tüm olumsuz çevre kirliliği etkilerine rağmen Doğu Akdeniz'in en temiz sularına sahip bir cennet...

Peki, bu güzelliklere ne kadar sahip çıkıyoruz? Denizi, denizciliği, denizleri ne kadar seviyoruz? Ne kadar tanıyoruz, biliyoruz?

(Burada bir parantez açayım ve olumlu bir gelişmeyi de haber vereyim.. Tüm yayınlarında denizleri ve çevreyi koruyucu yayınlara yer verdiğini künye sayfasında logolar ile yayınlayan derginiz ZOOM'un Genel Yayın Yönetmeni sevgili kardeşim Birol Bebek, bir süredir yer sorunu nedeniyle faaliyetlerini askıya alan Kuzey Kıbrıs Deniz Temiz Derneği'nin yeni başkanı oldu... Genç ve dinamik ekibi ile çok yakında bu konuda etkin çalışmalarına da başlayacaklar.)

Apayrı bir dünya da olan deniz tarihini, arkeolojisini, teknelerini, gemilerini, iç dünyasını, balıklarını, canlılarını, kabuklarını, yelkeni, denizci örf ve adetlerini, ne kadar biliyoruz? Oysa hepsi ayrı, ayrı çok özel ve güzel konular, kaçımızın ilgisini çekiyor?

Oysa ne Ana vatan Türkiye, ne de Yavru Vatan KKTC'de "sırtımızı denizlere dönmemeliyiz "diye düşünüyorum.

Neden bunları yazıyorum?

Çünkü üç ayda bir kapsamlı bir yayın olarak karşımıza çıkan, Türkiye de çok nitelikli yayınlara imza atan Kırmızı Kedi Yayınevince yayınlanıp, bizlere ulaşan Kuzey Kıbrıs'a da gelen 'Deniz Mecmuası'nı tanıtmak istiyorum sizlere....

Eski bir denizci-enkaz-ı bahriye de derler, denizciler kendi aralarında latife yollu-olarak bu 'özgün' derginin, kendisi de iyi bir yelkenci ve denizci olan tv programcısı, gezgin, gurme, müzisyen Ayhan Sicimoğlu'nun söylemi ile 'hastasıyım!'

Aslında 'deniz mevsimi' yavaş yavaş bitiyor. Sonbahar geldi ama öylesine güzel bir konumda ve iklim kuşağında bulunan güzel adamızda neredeyse yılın her günü denize açılmak, yelken basmak mümkün...

Bazı Akdeniz ülkelerinde, ABD ve Kanada'da, özellikle tüm dünyada denizci kimlikleri de tanınan Baltık ülkelerinde mütevazi bir tekne sahibi olmak, bu sporu yapmak, bu keyfi yaşamak çok güç değil. Hatta bu girişimler devlet tarafından teşvik ve destek de görüyor.

Bir İsveç seyahatimde sahile, marinalara kıçtan kara etmiş yüzlerce irili ufaklı tekneyi görünce "belki biz de sahillerimizde bu manzarayı görürüz" diye iç geçirdiğimi hatırlıyorum...

Eski denizci, uzun yıllar Stockholm olmak üzere Baltık fiyortlarında dümen tutmuş rahmetli Gazeteci-Öğretim Üyesi, büyüğümüz Arslan Mengüç hoca İsveç Radyosundaki görevi sırasında mütevazi maaşı ile bile bir tekne sahibi olduğunu, yıllarca İstanbul Heybeliada'da geçen çocukluk ve Deniz Lisesi'nde başlayan bu tutkusunu devam ettirebildiğini söylemiş, ünlü Türk heykeltıraş İlhan Koman'ın da eşi ile Stockholm'de bir teknede yaşadığını eserlerini de burada ürettiğini anlatmıştı...

Maalesef bizde tekne sahibi olmak

DEDİ Kİ!..

Aşıklar kaybolsa da
aşklar tükenmeyecek...
Dylan Thomas

TECRÜBE!..

Eşekten şeker esirgenmez ama
eşek yaradılışı itibarı ile otu beğenir...!



hala 'zengin işi' zannediliyor. Normal bir nalburdan uygun fiyata alınabilecek bir tekne aksamı veya bakım malzemesi bu işe bakan yerlerde birkaç misli fiyata katlana biliyor...

Biz tekrar "Deniz Mecmuası"na dönelim: 7'nci sayıya ulaşan 184 sayfalık dergideki birbirinden ilginç konularını ve yazarlarını bir analım...

Beni aslında konu yelpazesinin genişliği de çok cezbediyor...

"Bir Zamanlar Osmanlı'da ... Efsanevi Kruvazör SMS Emden'in İnanılmaz Hikayesi – Yahya Yeşilyurt, Karaköy Yolcu Salonunun Kara Günü - Ali Bozoğlu, Dünyanın Yazlık Cenneti Boğaziçi - Gökhan Akçura, Denizden Kazanırken Kaybedenler - Pınar Öğünç, İkinci Kuşak Mavi Yolcular - Cüneyt Akalın, İstanbul'un Yelkenli Gemileri – Emin Nedret İşli, Balina Çizen Adam – Çağlayan Çevik, Ölü Bir Deniz Yıldızı - Edip Cansever, Denizden Sonra – Zahrad, 1930'ların Başlarında İstanbul'un Liman ve Köprü Sorunu - Murat Koraltürk, İki Kitap İki Belge - Emin Nedret İşli, Sarıldı Hortumla Çorum Vapuru - Murat Toklucu, Mersin'e Gelen Davetsiz Misafir-M.Nihat Tanet, Deniz Kıyısından Yelken Açmış Gelmekte Olan Gemiler - Cyiprian Broodbank, Denizin Çirkin Kralı - Artun Ünsal, Su Ürünleri Fakültelerinin Hazin Hikayesi - Nezih Bilecik, Saz ve Caz Vapurları - Gökhan Akçura, Deniz Dibinde Geçen Yıllar-Evren Ertür, 91 Yıl Önce Bahriye Mektebi - Celal Denizalp, Heybeliada da Her Gece - Alper Günoral, Derin Mavi Tutku Serbest Dalış - Yusuf Ziya Şipal, Milli Mücadele Kartal İstimbotunda Başladı - Cem Gürdeniz, Torrens: Kişisel Bir Övgü - Ömer Bozkurt, Beyaz Perdede Üç Kez Denizde İsyan - Tunca Arslan, "Ey Deniz Tanrının Huzurunda Seninle Evleniyoruz" -Haluk Erdemol, Bahriyeli Klasik müzik Bestecisi ve Uzak Yol Kaptanı-Ahmet Aytoğan,Dalgaların Sesinde Othello'nun İnanılmaz Hikayelerini Duyacaksınız - Gürol Tonbul, Anadolu Bir Deniz Uygarlığıdır - Feridun Andaç, Heredot'un Beşiği - Ryszard Kapunscinski, Belalı Tankerin Macerası - Karin Karakaşlı, Denizde Kaybolan Çevirinin Hikayesi - Talat Kırış, Barbar Conan İle Karanlık Denizlerde - Turgut Yüksel, Sözcükler Geçer Sahilden Sessizce - Mehmet İren, Bildiğimiz Saat ya da Kronometre - Ali İbrahim Kontaytekin, Doğu Akdeniz'de Çevre - Jeopolitik Ekseni - Deniz Mehmet Irak."

Denizlerle ilgili ve ana amacı güzel bir dergiyi tanıtmak olan ZOOM'daki bu ayki yazımı iki alıntı ile bitireceğim..

İlki Kıbrıs Türkü'nün mücadele yıllarında kullanılan özellikle efsanevi TMT –Türk Mukavemet Teşkilatı mensupları arasında genelde lider konumundaki kişilere hitapta yaygın olan benim de zaman, zaman severek kullandığım 'Reis' kelimesinin anlamı ve açılımını yazdı geçenlerde Hürriyet Gazetesi'nin seyahat ekinde kendine ayrılan sayfasında Ayhan Sicimoğlu...

"Reis kelimesi eski zamandan...İspanyolca, Portekizce, İtalyanca ve az biraz Arapça karışık ortak denizci lisanı olan 'Lingua Franca'dan.. gelen bir kelime... Buradaki 'Reis' kelimesi Portekizce'de 'reis' yani krallar demek. İspanyolca'da ise 'reyes'. Geminin veya gemilerin kaptanı bir şekilde geminin 'kralı'. Gemi ise bu kralın ülkesi, kendi kanunları geçerli, idareci, hakim hatta geminin doktoru yani kısaca 'kralı'... diyor Sicimoğlu..."

Diğer mesaj ise 1974 Kıbrıs Barış Harekatı'nın Efsane Gazi Sancak Gemisi TCG Ertuğrul'un o zamanki unutulmaz Çarkçıbaşısı Dz. Bnb.Güven Sel'den geldi. Bu arada son görev yeri İzmir Foça'da törenle emekliye ayrılan ve söküm için İzmir Aliağa tersanesine çekilen Tank Çıkarma Gemisi TCG Ertuğrul'un Türk Deniz Piyadeleri Leventlerinin adaya ilk adımı attıkları Yavuz Çıkarma Plajına çekilmesi bir 'Müze Gemi' olması için oluşturulan platformun çalışmaları ve temaslarının devam ettiğini de bir haber olarak vereyim.

Harp Gemilerinde denizcilere şöyle dermiş eski iyi dilek mesajlarından biri: "Tüm denizlerde ve her şartta makinene kuvvet, pervane kolayına derin sular. Demirine güvenli sularda funda, personeline huzur, namlularına tam isabet dilerim. Pruvan neta, denizlerin sakin, rüzgarın insaflı, düşmanın mert olsun..

Tanrı sizi daima korusun.."

Selam olsun denizlere ve ona gönül verenlere....

ŞAİR DEDİ Kİ...



AGORA MEYHANESİ

Geçtiğimiz ay bu ünlü şarkının güftesinin yazarı
yani şairi Dr. Onur Şenli'yi kaybettik...
Saygıyla bu ölümsüz şiiri bu ay sayfama aldım...
Şairler ölür, ama şiirleri kalır yadigar...
Rahmet ve selam olsun...

Sana bu satırları bir sonbahar gecesinin
Felç olmuş köşesinden yazıyorum
Beş yüz mumluk ampullerin karanlığında
Saatlerdir boşalan kadehlere şarkılarını dolduruyorum
Tabağımdaki her zeytin tanesine
"simsiyah bakışlarını" koyuyorum
ve kaldırıp kadehimi
Bu rezilcesine yaşamaların şerefine içiyorum.
Burası agora meyhanesi
Burada yaşar aşkların en madarası ve en şahanesi
Burada saçların her teline bir galon içilir
Gözlerin her rengine bir şarkı seçilir
Sen bu sekiz köşeli meyhaneyi bilmezsin
Bu sekiz köşeli meyhane seni bilir
Burası agora meyhanesi
Burası arzularını yitirmiş insanların dünyası...
Şimdi içimde sokak fenerlerinin yalnızlığı
Boşalan ellerimde kahreden bir hafiflik
Bu akşam umutlarımı meze yapıp içiyorsam elimde değil
Bu da bir nevi namuslu serserilik
Dışarda hafiften bir yağmur var
Bu gece benim gecem
Kadehlerde alaim-i semaların raks ettiği
Gönlümde bütün dertlerin hora teptiği gece bu
Camlara vuran her damlada seni hatırlıyorum
ve sana susuzluğumu
Birazdan şarkılar susar, kadehler boşalır
umutlar tükenir, mezeler biter
Biraz sonra bir mavi ay doğar tepelerden
bu sarhoş şehrin üstüne
Birazdan bu yağmur da diner
Sen bakma benim böyle delice efkârlandığıma
Mendilimdeki o kızıl lekeye de boş ver
Yarın gelir çamaşırcı kadın her şeyden habersiz onu da yıkar
Sen mesut ol yeter ki ben olmasam ne çıkar?
Dedim ya burası agora meyhanesi
Bir tek iyiliğin tüm kötülüklere meydan okuduğu yer
Burası agora meyhanesi
Burası kan tüküren mesut insanların dünyası!.."



MEYHANELERDE YENİ SEÇENEKLER ESKİLERİ ARATMIYOR. KISA BİR SÜRE ÖNCE KERMİA'DA AÇILAN HODRİ MEYHANE, KLASİK KIBRIS MEYHANELERİ'NİN TİPİK ÖRNEKLERİNDEN BİRİ. BOL MEZE VE ETLERİ İLE DİKKAT ÇEKEN MEKANIN SAHİBİ SEKTÖRÜN YABANCISI DEĞİL. BOSTANCI'DA BABASI İLE 15 YIL MEYHANE İŞLETEN GENÇ İŞLETMECİ, TECRÜBESİNİ ŞİMDİ DE KENDİ MEYHANESİ İÇİN KULLANIYOR...

Hodri Meyhane'nin sahibi Aziz Çağoğlu, yaklaşık 3 ay önce açtığı mekanında, babası ile birlikte çalışarak kazandığı tecrübesini, şimdi kendi işi için kullanıyor..

Hodri Meyhane



Lefkoşalılar için söylüyorum, -adanın en şanslıları onlar. Gönyeli ve Lefkoşa; hatta arabaları ile çok kısa biz zaman diliminde ulaşabilecekleri onlarca alternatif mekana sahipler. Bunlar her biri diğerinden renkli, her biri diğerinden kaliteli mekanlar; Sektördeki beklentiyi o kadar yukarı çekmişler ki, kötü sunum, lezzetsiz bir menü, keyifsiz bir ortam, müşteriyi kaçırabiliyor.

İşte tam da bundan bahsederken, size altını çizeceğimiz güzellikte bir mekanın tanıtımını yapacağız.

Kısa bir geçmişi olmasına karşın tüm dikkatleri üzerine çekmeyi başaran Hodri Meyhane klasik Kıbrıs meyhanelerine farklı sunumuyla renk katıyor.

Daha önce babası ile birlikte 15 yıl meyhane işleten Aziz Çağoğlu, orada kazandığı iş tecrübesini şimdi kendi mekanı için kullanıyor. Lefkoşa'da, Kermia Bölgesi'nde, yaklaşık 3 ay önce açılışını yaptığı mekanda hala yenilikler yapan Çağoğlu, işletmenin kısa bir süre içinde gündüz de açık olacağını, küp kebap ve kebap çeşitleri ile servis yapılacağını söylüyor.



Farkı servisi

Kermia'da keyifli bir mekan arayanlar için özel bir seçenek olarak dikkat çeken Hodri Meyhane, adından da anlaşılacağı üzere iddialı bir duruşa sahip.

Mekanı farklı kılan aslında işletmenin genç patronun kendisi..

Sektördeki tecrübesi ile her adımını bilinçle atan genç patron, birçok mekan-



Yeni mekanın en büyük özelliği servisteki sıralama. 'İnsanları meze ile doyurmak yerine etleri aralarda masaya getiriyoruz' diyen işletme sahibi, bu sunumdan geçer not almış. Sunumdaki sıralamanın değiştirilmesindeki amaç, mezelerin güzel ve lezzetli olduğunu, ancak pişen etlerin masada kalmaması..



Samarella, Garavolli ve Çakıstez, Kıbrıs meyhanelerinin vazgeçilmezleri. Hodri Meyhane'de mezeler, geleneksel sunumları ile servis ediliyor..



da müşterilerin mezelerle karnını doyurduğunu, kendi mekanında bu durumu servis sırasını değiştirerek çözdüklerinin altını çiziyor.

Belki de kısa sürede mekana gelen insanların sayısındaki artışın sebebi bu olabilir.

Klasik Kıbrıs meyhanesinde aradığınız tüm detayları bulabileceğiniz meyhanede, artık aranılanlar arasında yer alan Garavolli'yi de bulmak mümkün. Eksik olan, yanında gelen sosu. Ama yinede eksik; tam zamanında gelen ara sıcaklar, yememiz için masamıza geliş sırası değiştirilmiş kebap çeşitleri ile dengelenmiş.

Masamızı renklendiren tabi ki meze ve kebap çeşitleri olabilir. Ancak kadronun tecrübesi, gecenizin daha keyifli geçmesi için en önemli neden. Mutfakta yine daha önce meyhane işleten bir isim var. O nedenle Aziz Çağoğlu daha çok gelenlerle ilgileniyor. Mutfaktan masamıza gelenlerdeki standart ve lezzet tartışmasız güzel.

Haftanın 6 günü açık olan meyhane, pazar günleri kapatıyor.

Masamıza geri dönersek; 20 soğuk meze, 10 ara sıcak, 6 kebap çeşidi bizi fazlasıyla doyuruyor.

Yediklerimize eşlik eden Johnnie Walker Black Label ise keyifli ortamın ana nedeni.

Samarella, Çakıstez, ıslak badem,





Kıbrıs meyhanelerinin tüm detaylarını bulabileceğiniz Hodri Meyhane'de klasik Kıbrıs mezeleri, yanında artık aranılanlar arasında yer alan Garovolli'yi de bulabilirsiniz. Samarella, ıslak badem, dil, köfte, humus, eşşek si..sin gibi geleneksel tatlar yine masanın olmazsa olmazları...


BLACK LABEL

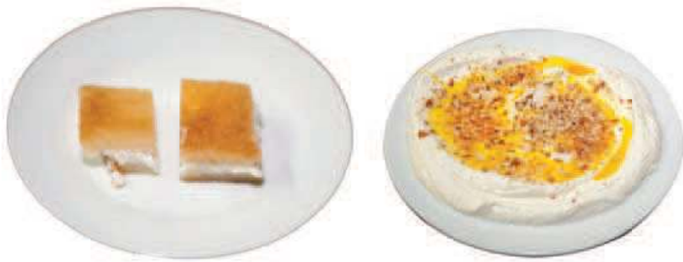












Ekmek kadayıfı, Gırbaç şimdilerde neredeyse tüm meyhanelerin vazgeçilmezi. Neredeyse her mekanda karşımıza çıkan Gırbaç herkesin favorileri arasında dersek abartmış olmayız..

humus, bakla, hellim ızgara, şimdilerin en popülerleri arasındaki zeytin kebabı masamızın olmazsa olmazı. Ve kesinlikle mevsime göre değişen yeşillikler her zaman aranılan detaylar. Finalde ise meyhane menüsüne girdikten sonra bir daha çıkmayan, hatta neredeyse gittiğimiz her mekanda var olan Gırbaç tatlısı. Eksisi- artısı malzemelerdeki oran farklı ile tadı farklılaşsa da, her zaman beğenilen bir tatlı. Ekmek kadayıfı artık milli tatlılarımızdan gibi. Mevsim meyveleri muhteşem gecenin tatlı bir şekilde son bulması için mekanın tatlı ayrıntıları. Eğer bir mekana gitmek için fark arıyorsanız doğru yerdesiniz. Belki yapı olarak beklentinizin altında olabilir, ama masanıza gelenler size meyhane keyfini katlayacaktır..



YAZ ZOOM ÇADIR FESTİVALİ İLE BİTTİ



Geleneksel ZOOM Çadır Festivali'nde yaza veda buluşması, bu kez Alsancak Belediyesi'ne ait efsane mekan Mare Monte'nin plajındaydı. Okulların açılmasından kısa bir süre önce geçekleşen festival, 'okul öncesi yaza veda' gibiydi. Cuma günü itibarıyla giriş yapmaya başlayan festivalciler, ilk günü, daha çok hazırlık ve yerleşmeye ayırdı. Gün içinde kamp programımızın artık sembolü haline gelen DJ Turgut Özçiner ve Dj Dinç müzikleri eşliğinde denize giren kampçılar, ağaçlardan plaja kadar uzanan gölgede dinlendi. İsteyenler bazen güneş altında, bazen gölgede tatil modundaydı. Belediyenin çalıştırdığı cafe, hem ucuz, hem de lezzetli seçenkeleriyle gelenlere restoran tadında bir organizasyon geçirttiler.

Gece ise aslında ertesi günün habercisi niteliğinde yaşandı. Katılımcılar, yenilen yemeklerin ardından, geç saatlere kadar devam eden müzik ile organizasyonun tadını çıkardılar. Önceki gün sürpriz bir hava ile tanınmaz hale gelen plaj, kamp boyunca dev bir doğal havuz görünümündeydi. Gece yatmadan denize girenler, Merit Royel ve Merit Cristal'den denize yansıyan renkli ışık cümbüşü içinde yüzmenin ayrıcalığını yaşadı.

















EFES

TUBORG







SABAHLARI YOGALI BAŞLANGIÇ

Kamp boyunca her sabah günün ilk saatlerinde kamp programımızın değişmezlerinden Ayşe Öztoprak iş başıdaydı. Yoga hocanız kamp sakinleri ile güneşi selamladı. Her yaştan katılımcının yer aldığı sabah yogalarında, günün yorgunluğu yerini huzura bıraktı. Sonrasında denize girenler, güne kahvaltı ile devam etti. Ve sonrasında gün boyu planlanan etkliklikler vardı. Halat çekme, tavla turnuvası, balık tutma yarışı, farklı kulvarlarlada, farklı saatlerde gerçekleşti. İsteyen, istediği organizasyonda yer aldı. Ödüller konusunda Efes ve Yeni Rakı ile Kanerler çadır festivalinin hediye sponsorları arasındaydı. Deniz, kum, eğlence, müzik, dans festivale katılanlara çok özel bir 3 gün yaşattı. Efsane mekan yıllarsonra ilk kez, kalabalık bir gruba, unutulmaz günler geçirdi. Hava mükemmel, Alsancak Belelediyesi, cafe ve hizmetleri ile kusursuza yakın bir performans sergeldi.











ZOOM ÇADIR FESTİVALİ'NDE GELENEK BOZULMADI. BU KEZ ALSANCAK'IN EFSANE MEKANI MARE MONTE'NİN PLAJINDA BİRARAYA GELEN KAMP TUTKUNLARI, SICAK YAZ AYLARINA ÇADIR KAMPI İLE VEDA ETTİ. GELECEK YIL "ÇADIR FESTİVALİ İLE YAZA MERHABA" İÇİN BU KEZ HAZIRLIKLARI DEVAM EDEN ALSANCAK BELEDİYESİ'NE AİT YAVUZ ÇIKARTMA PLAJINDA OLACAĞIZ.

























YAZA MERHABA İÇİN YİNE ALSANCAK BELEDİYESİ

Bu yıl kendi çadırları olanlar yanında, çadırı olmayanlar da kamp programı içinde yer aldı. Organizasyonun sahibi ZOOM Yayın Grubu tarafından çadırı olmayanlara çadır kiralandı. İsteyenler çadırları ücretlerini ödeyip satın aldılar.

Gelecek yıl için planlar şimdiden tamamlandı. Hazırlıkları bir önceki yıldan itibaren devam eden Alsancak Belediyesi'ne ait Yavuz Çıkartma gelecek yıl için başlangıcıfestival ile yapacak. Önümüzdeki aylarda, bu kez çok önceden festival programı yapılmış olacak. Katılımcılar yerlerini erken ayırtması gerekecek. Yurtdışına da duyurulması planlanan festivale, Kıbrıs dışından da katılımcı olması bekleniyor.

Artık geleneksel hale gelen festivalin 4'üncüsünde buluşmak üzere...

























Retro Güvenlik Sistemleri, artık Kuzey Kıbrıs'ta

Türkiye'nin ünlü güvenlik sistemleri firması olan Retro Güvenlik Sistemleri, Kuzey Kıbrıs'ta Bölge Bayiliğini açtı.

Bölge Bayiliğini GRT Uydu ve Güvenlik Sistemleri Ltd.'in yapacağı Retro Güvenlik Sistemleri'nin KKTC Bölge Bayiliği geçtiğimiz ay içinde düzenlenen törenle hizmete başladı.

Retro, Dahua ve Goldnet marka ürünlerin satışlarını yapacak olan GRT Uydu ve Güvenlik Sistemleri Ltd., müşterilerine güvenlik, kartlı geçişler, turnikeler ve zayıf akım kabloları konularında yardımcı olacak.

Sektörde, toptan ürün hizmeti sunmada bir ilk olduklarını belirten GRT Uydu ve Güvenlik Sistemleri Ltd. Direktörü Gürşat Yağcıoğlu, "Bizler firma olarak sadece ürün satışı yapacağız. Bayiler retrobayi.com üzerinden ürünlerimizi inceleyip, seçebilecekler. Ödemeyi ister internet üzerinden, ister ofisten yapabilecekleri gibi; satın aldıkları ürünleri de ister ofisimizden alabilecekler, isterlerse bizler onlara ulaştırabileceğiz" diyor.

Sektörün en başarılı kameraları yanında FINDER yangın sistemlerinde de iddialı olan Retro Güvenlik Sistemleri, en profesyonel Dahua Proje Ekibi ile müşterilerine bir telefon kadar yakın olmayı vaat ediyor.

Easy4ip Cloud yazılımını da sunan Retro Güvenlik Sistemleri, bulut üzerinden hesap yönetimi; bulut üzerinden 7/24 video iletimi; mobil ve PC cihazlarına alarm bildirimi ve uzaktan cihaz güncelleme hizmetleri de sunuyor.

Lefkoşa'da Burhan Nalbantolu Devlet Hastanesi karşısında yer alan Retro Güvenlik Sistemleri KKTC Bölge Bayii GRT Uydu ve Güvenlik Sistemleri Ltd.'e 0392 227 2170 numaralı telefondan ulaşabilmeniz mümkün.





01 OCAK



- Yeni Yıl Etkinlikleri
- Üniversite Etkinlikleri

02 ŞUBAT



- Uluslararası Kuzey Kıbrıs Bisiklet Turu
- Gastronomi Fuarı
- Orkide Yürüyüşü
- Türk Film Günleri
- **Lefkoşa** Müzik Festivali
- Eşek Günü - **Büyükkonuk**

03 MART



- Medoş Lalesi Festivali – **Avtepe**
- Beşparmaklar Tiyatro Festivali
- Orkide Festivali - **Hisarköy**
- Kültür ve Sanat Günleri - **İskele**
- Mağusa Çocuk Festivali
- GAU Tiyatro Günleri - **Girne**
- İtalyan Film Festivali
- Lale Festivali - **Tepebaşı**
- Denizdeki Portakallar - **Mağusa**
- Eğitim ve Kitap Fuarı



04 NİSAN



- Ot Kültür Festivali - **Tatlısu**
- **Mesarya** Tiyatro Şöleni
- Gafgarıt Festivali - **Yiğitler**
- Yafa Portakal Şöleni - **Lefke**
- Çilek Festivali - **Yeşilırmak**
- Halk Yürüyüşü Festivali - **Dipkarpaz**
- Kültür ve Sanat Şenliği - **Gönendere**
- **Kalavaç** Festivali
- IV. St. George Festivali - **Koruçam**
- Çocuk Festivali - **Lefkoşa**
- **Mormenekşe** Enginar Festivali

05 MAYIS



- El Magarınası Festivali - **Görneç**
- **Girne** Kültür Sanat Günleri
- Ceviz Festivali - **Lefke**
- Kumdan Heykel Festivali - **Mağusa**
- Kıbrıs İpek Kozası Fes. - **Bellapais**
- Bellapais Müzik Festivali - **Bellapais**
- TSM Amatör Korolar Festivali
- DAU Bahar Festivali -**Mağusa**
- Kültür Ve Sanat Festivali - **Düzova**
- Eko Gün - **Büyükkonuk**
- LAU Bahar Şenlikleri - **Lefke**
- Gençlik ve Spor Festivali - **Lefkoşa**
- Peace Works Çocuk ve Gençlik Festivali
- YDU Kariyer Festivali
- Mehmetçik Festivali - **Mehmetçik**
- Orkide Festivali - **Hisarköy**



06 HAZİRAN



- Portakal Festivali - **Güzelyurt**
- Tahıl Festivali - **Alayköy**
- Çocuk ve Kültür Festivali - **Değirmenlik**
- Emek Festivali - **Akdoğan**
- Zerdali Festivali - **Esentepe**
- Suriçi Panayırı ve Deniz Fes. - **Mağusa**
- Karpuz Festivali - **Yıldırım**
- Türksoy Opera Günleri
- Folklor Festivali - **İskele**
- İncirli Mağara Festivali - **Geçitkale**
- Ceviz Festivali - **Lefke**
- Çocuk Festivali - **Vadili**
- **Hamitköy** Kültür ve Dayanışma Şöleni









07 TEMMUZ



- Patates Kültür ve Sanat Festivali - **Beyarmudu**
- Geleneksel Kısa Film ve Belgesel Festivali - **Lefkoşa**
- Uluslararası Folklor ve Kültür Festivali- **Gönyeli**
- **Karpaz** Sahil Cümbüşleri
- **Esentepe** Yabani Kayısı Festivali
- Geleneksel **İskele** Festivali
- **Mağusa** Kültür, Sanat ve Turizm Festivali
- 11 Meşela Festivali - **Dikmen**
- KKTC Uluslararası Korolar Festivali

08 AĞUSTOS



- **Ozanköy** Harnup Pekmezi Festivali
- Uluslararası Halk Dansları Barış Festivali - **Lefkoşa**
- Verigo Festivali - **Yedidalga**
- Kumdan Kale Festivali - **Mağusa**
- Deniz Festivali - **Alsancak Belediyesi**
- Gabbar Festivali - **Kırıkkale**
- **Mehmetçik** Üzüm Festivali
- Uluslararası Altın Salkım Festivali
- Tahıl Festivali - **Alayköy**
- **Taşkent** Kültür Festivali
- Babutsa Festivali - **Serdarlı**
- **Yeniboğaziçi** Siyah Kupa Festivali
- Hasder Lefkoşa Gençlik Günleri
- **Çamlıbel** Köy Şenliği
- Kitap Fuarı - **Lefkoşa**



09 EYLÜL



- **Kalkanlı**'da Çakisdez Festivali
- Kuzey Kıbrıs Uluslararası Müzik Festivali
- **Göçmenköy-Taşkınköy** Kültür Sanat Festivali
- Uluslararası Halk Dansları Festivali **Büyükkonuk**
- Hellim Festivali - **Geçitkale**
- Kıbrıs Tiyatro Festivali - **Lefkoşa**
- **Vadili** Uluslararası Kültür ve Sanat Festivali
- **Lefkoşa** Klasik Caz ve Dünya Müziği Festivali

10 EKİM



- Zeytin Festivali - **Zeytinlik**
- **Çatalköy** Kültür Sanat Günleri
- Geleneksel Eko Gün Etkinlikleri - **Büyükkonuk**
- **Doğanköy** Alıç Festivali
- **Lefke** Hurma Festivali



11 KASIM



- Uluslararası İşçi Filmleri Festivali
- **Lefke** Uluslararası Sanat Festivali
- Kitap Festivali - **Lefkoşa**
- **Güzelyurt** Tiyatro Günleri
- **Lefke** Hurma Festivali

12 ARALIK







Bilişimde Kuzey Kıbrıs'ın en büyük firması, üniversite olma yolunda;

TEKBİM



KUZEY KIBRIS'IN EN BÜYÜK BİLİŞİM ŞİRKETİ TEKBİM, YENİ BİNASIYLA SEKTÖRE FARKLI BİR BOYUT KAZANDIRIYOR. "HAZIRLIKLAR TAMAMLANAN BİNADA BİR OKUL PLANDIĞININ ALTINI ÇİZEN MEHMET YURDAKUL, "BİLİŞİM ÜNİVERSİTESİ YAPMAK İSTERİM. ÜNİVERSİTE OLMASA AKADEMİ OLARAK SEKTÖRE KALİFİYE İNSANLAR YETİŞTİRECEĞİZ" DİYOR.

TEKBİM Direktörü Mehmet Yurdakul

Haritadan bakınca küçük bir ülke olarak görünebiliriz ama doğruları görebilmek için daha yakından bakmak gerekiyor. Şimdilerde Kuzey Kıbrıs'ta birçok firma, Türkiye'deki rakiplerini kıskandırabilecek başarılara imza atarken, adada rekabet farklı boyutlara taşındı. Kısa bir süre öncesine kadar eski binalarında işlerine devam eden TEKBİM artık çok komplike bir işyerine sahip. Daha doğrusu şirketin yeni binası sadece firmaya değil adaya bakış açısını değiştirebilecek özellikler taşıyor.

Bilişim konusunda adanın en büyüklerinden biri olan firma, binasıyla sektöre yeni bir soluk getirecek. Bilişim firmalarına ürün pazarlayan şirket, yeni binasını bir okul projesi ile taçlandırma planı içinde. Başarılı iş hayatı ile sadece Kuzey Kıbrıs'ta değil, Türkiye'de de bilinen TEKBİM Direktörü Mehmet Yurdakul, ZOOM'un sorularını yanıtladı. Şirketin dünü- bugünü ve geleceği konusunda bilgi veren Yurdakul, Bilişim Üniversitesi olarak planladıkları yeni binasının detaylarını aktardı. Yurdakul, hp'nin tek yetkili bayisi olma özelliğine sahip şirketinin, satış sonrası servisi ile adada tek olduklarının altını çiziyor. İşte TEKBİM Direktörü Mehmet Yurdakul'un sorularımıza verdiği yanıtlar;

TEKBİM ismi nereden geliyor?

Türkiye'de 90'lı yıllarda şirket kurmuştum adı Teknik Bilgi İşlem Merkezi(TEKBİM)'di. Onun devamı aslında. Tekniği kalktı TEK kaldı. Servis benim için çok önemli. Müşteri memnuniyetini sağlamaya çalışıyorum. Yani Kıbrıs'ta olmayanı sağlamaya çalışıyorum.

Kıbrıs'ta şirketi ne zaman kurdunuz?

2003 yılında kurdum 2004'de faliyete başladık.

Kuruluş amacı neydi?

Başta Bilişim konusunda toptancılıktı, hala daha odaklandığımız nokta budur. Ancak sadece toptancılıkla olmayacağını öğrendik. Baktık ki bankalar, devlet, oteller, belli bir seviyenin üzerine çıktığı anda Tükiye veya yurt dışıyla çalışıyorlar. En büyük sıkıntı bu. Burada yapmak istediğimiz Bilişim sektöründe belli bir seviyenin üzerindeki sistemler artık Kıbrıs'taki firmalar tarafından yapılsın istiyoruz.

Temsilcimisiniz?

Şu anda hp'nin Adadaki tek partneri biziz. Hp rakibi az bir markadır. Biz hem ürün satışını, hem servisini veriyoruz.

Bu size ne katıyor?

Sorumluluk... Kim satarsa satsın hp markasına bakmak zorundayız. Biz memlete yük olmadan nasıl satabiliriz diye düşünüyoruz.

13 yıl uzun bir süre değil ama, artık çok güzel bir binanız var ondanda bahsedelim. Böyle bir bina yapma fikri nasıl oluştu?

Hedeflerimiz var. Esas hedeflerimiz arasında Eğitim merkezi olmak. Büyük markalar, burada Kıbrıs'a bayilik vermiyorlar. Bende önce Türkiye'de kurdum şirketi. Ondan sonra yetkinlik aldım. Daha sonra bu yetkinliğimizi Kıbrıs'a taşıdık. Şu anda birçok markayı satıyoruz ancak hp'nin tek yetkili bayisiyiz.

Kıbrıs'ta yetkili servis yok mu?

Ben apple kullanmam. Müşteri kaybetmemek için getirdim sadece. Önce apple için uğraştım. 2 yıl önceden yatırım yapmaya başladım, burayı tamamen apple yapma planım vardı, sonra baktık ki yasak. Biz apple'ın gözünde dünyada yokuz. Biz de kendimize yeni bir rota belirledik.

Elinizde eğitimiş personel var mı peki?

Bu konuda biz hp ile anlaşma yaptık. Yurtdışından istediğimiz anda getirtebiliriz. Yani Türkiye'de çok arkadaşımız var eğitim verebilecek. O nedenle bu sorun değil. Ama biz burada da eğitimli insan gücü yaratma



amacındayız. Orada da ciddi iyi bağlantılarımız var.

Türkiye'deki sektörü buradan daha iyi bilinirim. Bu alanda en ciddi satış benim orada kurduğum şirkettir. Arena satın almıştır. Arena'ya son firmayı satan benim. Arena Türkiye'nin en büyük toptancı firmasıdır.

Mesleğiniz bilişim üzerine miydi?

Elektrik mühendisiyim ben. Yıldız Teknik Üniversitesi'nde okurken part time Bilgisayar firmalarında çalışmaya başladım. Okul bitti ama bu sektörü seçtim.

Kıbrıs'ta bilişim geleceğini nasıl görüyorsunuz?

Kıbrıs'ta bilişim geleceği yok. Makine formatında herşey, ilerisinde yokuz. Bu binayı Ada'da eğitim vereyim diye açtım. Ancak gençlerimizde bir gelişim yok. Üzülerek söylemeliyim ama araba sahibi olmak, onlar için daha önemli.

Peki Kıbrıs'ta rekabet unsurları adil mi?

Siyaset var karşımızda. Türkiye'den gelen firmalar ile çarpışıyoruz. Bir bakıma burada olma sebeplerinden bir tanesi milletin önünde aldığımız ödülden dolayı 1 ay sonra Kıbrıs Türkiye'den çok sayıda şirketle doldu, ertesi gün burada satışa başladılar. Piyasanın eski büyüklerindeniz biz. Onların bilmediği şey çok daha fazla tecrübemiz var. Türkiye'de bilişim konusunda bir geçmişim var. Hatta buradan çok daha fazla bilinirliğe sahibim. Adaya gelen firmalar Kıbrıs'ın huyunu suyunu bilmez. Eksik yanlarımızı çok iyi kapatmasını bilen şirketiz. Şu anda Kıbrıs'ın en gelişmiş sistemini kuracak yapıdayız. E-devlete doğrudan girebilecek bir bilgi ve birikime sahibiz..

10 yılda buraya geldiniz, bundan sonraki hedef ne?

Bilişim Üniversitesi yapmak isterim. Üniversite olmasa akademi yapmak istiyorum. Eğitim merkezini büyüttüm yani Kıbrıs'ta bilişim sektörünün merkezi olmasını istiyorum. Başarabilirsem bunu yapacağım. Birgün Araplar bu savaşı bitirecekler. Ondan sonra eğitime önem verecekler ve ben isterim ki buradan oraya eğitimci gitsin, eğitim versinler. Çünkü Türkiye'de İngilizce eğitim verebilecek düzeyde biri yok. Belki 10 tane hoca iyi İngilizce verebilir, halbuki biz bu etkinliği elde edebilirsek bölgede eğitimleri verebilecek tek ülkeyiz. Rum tarafından giden 5 bin 6 bin Euro isterken bizim taraftan 3-4 bin euroya ders verebilecek insanlar yetiştirebiliriz. Yani Adanın kuzeyinde bilginin merkezi olalım. Zaten bu hedefle yola çıktık biz. Böyle de olacak. Çok güzel bir bina inşa ettik. Sınıflar, içerdeki ihtiyaçlar tamam. Hayalimize ulaşmaya bugün daha yakınız.

6 AY

RAF ÖMRÜYLE ESASLI BİRA LEZZETİ

Türkiye'nin esaslı birası EFES
kaliteli hammaddeleriyle
olarak hissedin diye doğal
sadece 6 ay ile sınırlıyoruz
kaliteden ödün vermed
50cl

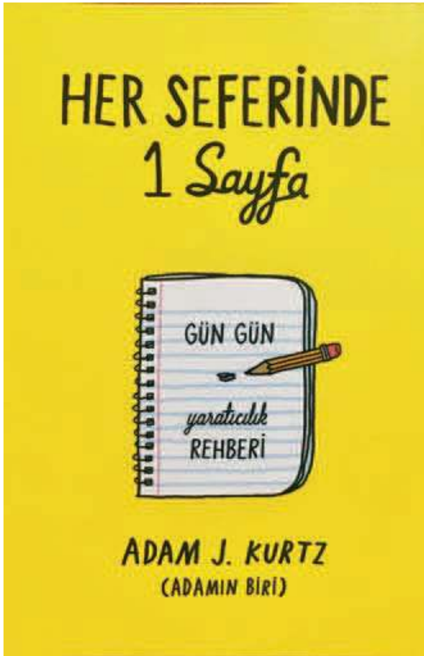
EFES Pilsen





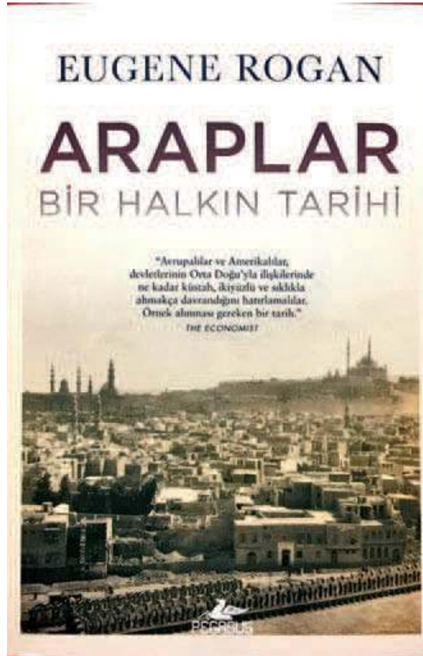


• En çok Satan KİTAPLAR



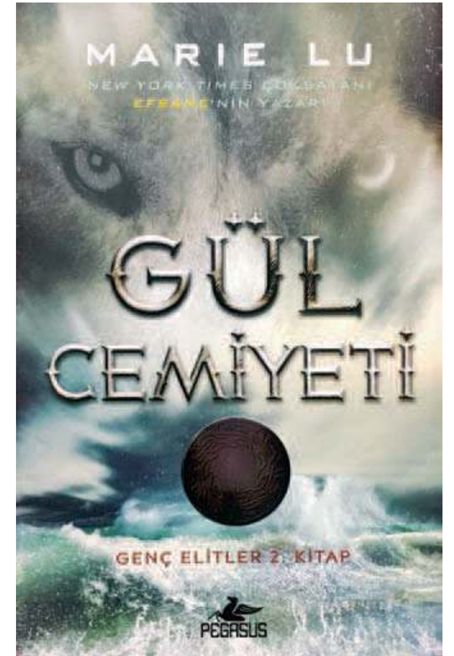
HER SEFERİNDE ADAM J. KURTZ

Bir nesneden elde edebileceğin şeylerin siniri Hayal gücünün siniri kadardir. Şimdi elinden hiç düşürmediğin o telefonu Yavaşça yere bırak ve onun yerine bir kalem all. Beni aç ve hayal gücüne teslim ol. Her yeni gün, Yeni bir şeyler ortaya çıkarmak için bir fırsat 365 güne 365 görevle seni yazmaya, çizmeye ve Paylaşmaya davet ediyorum. İddialıyım, bundan Sonra en yakın arkadaşın ben olacağım.
(Tanıtım Bülteninden)



ARAPLAR EUGENE ROGAN

On altıncı yüzyıldaki Osmanlı fetihlerinden başlayan bu çığır açıcı kitap, Arap coğrafyasındaki Avrupa sömürgeciliği dönemini, Soğuk Savaş'taki süper güçlerin rekabetini ve günümüzdeki tek kutuplu Amerikan egemenliği dönemini anlatıyor. Arap dünyasının çalkantılı yıllarında yaşamış şahitlerin ve o yıllarda yazılmış eserlerin aktardıklarından yararlanarak yazılan Araplar, farklı sesleri bir araya getiriyor: politikacılar, entelektüeller, öğrenciler, erkekler ve kadınlar, şairler ve romancılar, ünlüler ve hiç tanınmayanlar.
Rogan'ın kitabı, Kuzey Afrika'dan Arap Yarımadası'na tüm Arap dünyasını ele alıyor. Arap kimliğinin Osmanlılıktan Araplığa ve Müslümanlığa evrimini incelerken, ulusal bağımsızlık, dış güçlerin hâkimiyeti, Arap-İsrail çatışması ve barış süreci, Abdülnasır ve Arap milliyetçiliğinin yükselişi, petrolün siyasi ve ekonomik gücü, seküler ve İslami değerlerin çatışması gibi konuları derinlemesine inceliyor.
(Tanıtım Bülteninden)

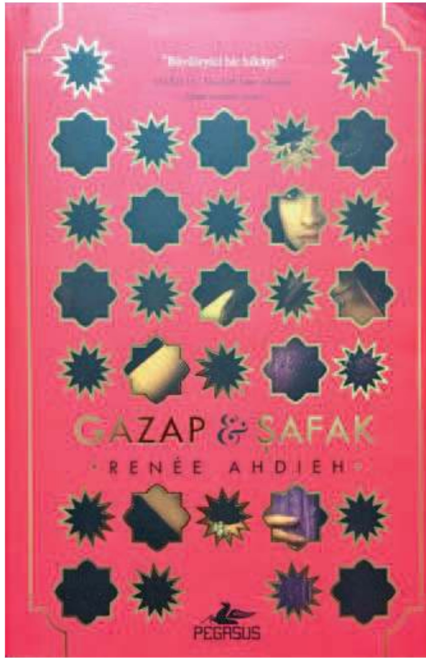


GÜL CEMİYETİ MARIE LU

BİR ZAMANLAR BABASI, PRENSİ VE DOSTLARI OLAN BİR KIZ VARDI. SONRA İHANETE UĞRADI VE İNTİKAM ALMAYA YEMİN ETTİ.
Ailesi ve arkadaşları Adelina Amouteru'nun kalbini kırmış, onu intikamın kollarına teslim etmişlerdir. Artık Beyaz Kurt adıyla bilinen ve korku salan Adelina, Genç Elitler'den oluşan kendi ordusunu kurabilme umuduyla Kenettra'dan kaçar. Amacı, onu ölümün kıyısına götüren beyaz pelerinli Engizisyon Mihveri askerlerini yok etmektir.
Ancak Adelina kahraman değildir. Korku ve nefretten beslenen güçleri, kontrol edemeyeceği bir boyuta ulaşmıştır. Yeni Elit arkadaşlarına güvenmemektedir. Bunlar yetmezmiş gibi Engizisyon'un lideri Teren Santoro onu öldürmek istemekte, eski arkadaşları Raffaele ile Hançer Cemiyeti ise intikam açlığının önüne geçmek için çabalamaktadır. Adelina içindeki iyiliğe tutunmaya çalışsa da tüm varlığı karanlığa bağlı biri nasıl iyi olabilir?
(Tanıtım Bülteninden)



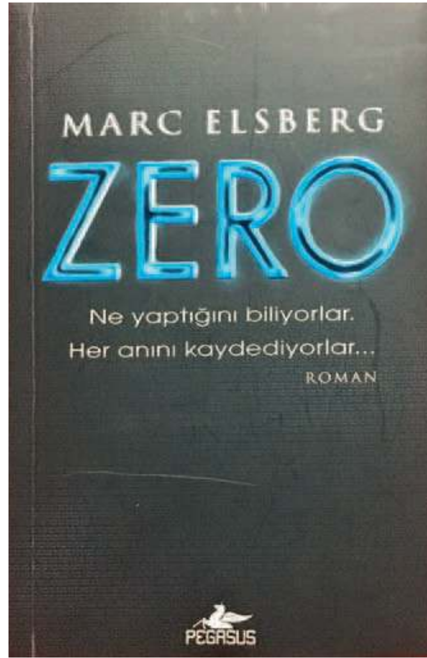
www.denizplaza.com
0392 228 83 20 – Kitap Dahili-17
info@denizplaza.com



GAZAP & ŞAFAK
RENÈE AHDIEH

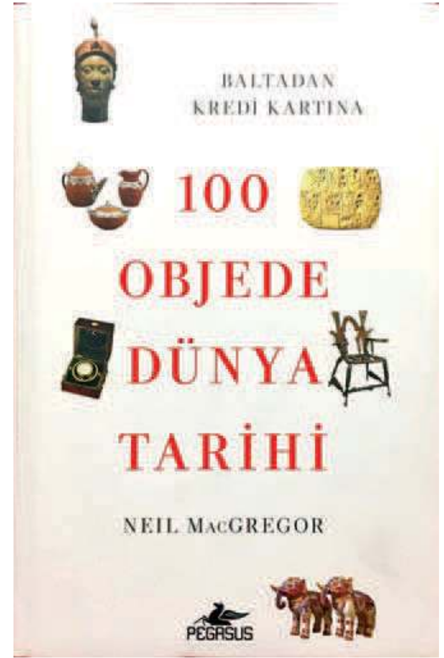
Cani bir katil tarafından yönetilen bir diyarda, her şafak bir başka aileye kalp acısı getirmektedir. On sekiz yaşındaki Horasan Halifesi Halid her gece yeni bir eş almakta ancak sabaha kalmadan gencecik kadınların hayatına son vermektedir. Can dostu, Halid'in kurbanlarından biri olan Şehrazad, intikam almaya yemin eder ve gönüllü olarak Halid'e gelin gider. Sadece hayatta kalmaya değil, halifenin dehşet saçtığı hükümdarlığı yerle bir etmeye de kararlıdır. Şehrazad zekâsı ve azmi sayesinde her gece Halid'in aklını çelip büyüleyici hikâyeler anlatarak hayatta kalmayı başarsa da bir sorun vardır: Genç kız can dostunu öldüren katile günbegün âşık olmaktadır. Üstelik bu mermer ve taştan sarayda hiçbir şeyin göründüğü gibi olmadığını anlamaya başlamıştır. Şehrazad, zalim çocuk hükümdarın genç kızları neden öldürdüğünü ortaya çıkarmaya ve bu döngüye bir son vermeye karar verir...

"Taht Oyunları'nın heyecanı Binbir Gece Masalları'nın aşk hikâyesiyle kesişiyor..."
-US Weekly-
(Tanıtım Bülteninden)



ZERA
MARC ELSBERG

Ne yaptığını biliyorlar. Her anını kaydediyorlar...
Öldürülen bir çocuk, İşin peşini bırakmayan bir gazeteci, Rayından çıkan sosyal medya.
Ürkütücü öyküsüyle günümüz internet teknolojisini sorgulatan sıra dışı bir gerilim romanı...
Amerikan Başkanı'nın evine yolladığı insansız hava araçlarından elde ettiği görüntüleri internette canlı olarak paylaşan Zero adlı aktivist grup bir anda dünyanın en çok konuşulan ismi haline gelir. İstedikleri şey, insanlara gözetlendiklerini fark ettirmek ve dikkatleri Freemee adlı bir internet platformuna çekmektir. İnternette yayınlanan çeşitli verileri toplayıp bunları analiz eden Freemee, bu verileri kullanarak insanlara daha iyi bir gelecek, daha iyi iş fırsatları, hatta daha iyi bir aşk hayatı sunmayı vadetmektedir.
(Tanıtım Bülteninden)



100 OBJEDE DÜNYA TARİHİ
NEIL MacGREGOR

"Eğer müze bir zaman makinesiyse, British Museum'un eski yöneticisinin bizi çıkardığı bu yolculuk, Olduvai'de bulunan ve insanlığın Afrika'da evrimleştiğini kanıtlayan kesici alet gibi objelerle hepimizi en az iki milyon yıl öncesine götürüyor."
- The Guardian -

"Et kesecek bir alet yapmak için taşı yontmayı öğrendiği an, insanın bir fırsatçıya dönüştüğü andır. MacGregor, 'Galipler
tarih yazar, mağluplarsa objeler yapar,' diyor."
- The Economist -

"100 Objede Dünya Tarihi büyük bir başarı. Onlarca yıldır insanlık tarihi alanında yapılmış en iddialı, en güçlü ve en ilgi çekici çalışmalardan biri."
- The Sunday Telegraph -

"Bu muhteşem kitap bizi yeryüzünün her köşesine götürüyor."
- Tom Holland, The Observer -

"Ne yapıyorsak oyuz ve MacGregor da bunu kanıtlıyor."
- Library Journal -
Tanıtım Bülteninden)





Kadehler Festivale Kalktı

Kıbrıs Rakı Festivali'nin bu yıl Tekirdağ Rakısı Altın Seri sponsorluğunda gerçekleştiriyor. Altın Kadeh Meyhaneleri, rakı tutkunlarını geçtiğimiz ay içinde Girne'de biraraya getirdi. Altın Kadeh Meyhaneleri'nin açılışı için sahne alan Bengü ve Gökhan Tepe, Bella Marin'in eşsiz atmosferindeki muhteşem performansları ile göz doldurdu.

Rakıseverler lezzet, muhabbet ve müzikle dopdolu altın gibi bir gece yaşadı.

Kıbrıs Rakı Festivali tarafından Tekirdağ Rakısı Altın Seri sponsorluğunda düzenlenen Altın Kadeh Meyhaneleri, yıl boyunca farklı meyhane etkinlikleri ile adaya keyif katmaya devam edecek.







Koleksiyon'a German Design Council'den Büyük Ödül

Geleceğin ofis anlayışını dekorasyondan öte, bir çağı anlama gayreti olarak değerlendiren Koleksiyon'un Self-Organised Workplace temasında yer alan ürünleri, yeni bir ödül daha aldı. Seride öne çıkan parçalardan olan Tola ofis koltuğu, dünyaca ünlü German Design Council 2018'ın ofis mobilyaları kategorisinde Excellent Design ödülünün sahibi oldu.

Koleksiyon'a Tola İle Bir Ödül Daha

Koleksiyon ve Alman tasarım stüdyosu f/p design ortaklığında vücut bulan Tola ofis koltuğu serisi, zamandan bağımsız tasarımıyla özünde çalışma ve yaşam alanlarına uyum sağlayan bir yapıya sahip. Dinamik çalışma alanlarını tamamlamak amacıyla geliştirilmiş bir seri olan Tola, karakterini üst üste yükselerek birbirini saran yumuşak kabuklardan alıyor ve bu modüler yapısı sayesinde yüksek sırtlı yönetici koltuğundan alçak sırtlı seminer ve bekleme koltuklarına kadar çeşitleniyor. Tamamıyla Koleksiyon'un üretim tesislerinde üretilen bu ofis koltuğu serisi daha önce de tasarım dünyasının önemli uluslararası taşlarından olan 2013 Red-Dot: Ürün Tasarımı, 2014 IF Ürün Tasarımı ve 2016 Green Good Design ödüllerine hak kazanmıştı.



11. TURİZM FUAR VE KONGRESİ
11th TOURISM FAIR AND CONGRESS

TRAVEL TURKEY İZMİR

7-10 ARALIK
DECEMBER 2017

www.travelturkeyexpo.com

travelTRizmir
travelturkeyizmir
travelturkeyizmirfair

3.Uluslararası Gastronomi Turizmi Kongresi

3rd International Gastronomic Tourism Congress

7-9 ARALIK
DECEMBER **2017**



İZFAŞ - İzmir Fuarcılık Hizmetleri Kültür ve Sanat İşleri Ticaret A.Ş.
İzmir Fair Services, Culture & Art Affairs Trade Inc.
Tel: +90 232 494 12 34 - 497 11 06 Fax: +90 232 497 12 32
Mail: berna.unluturk@izmirfair.com.tr - sukran.pinar@izmirfair.com.tr
Web: www.izfas.com.tr - www.travelturkeyexpo.com

TÜRSAB - Türsab Fuarcılık Hizmetleri A.Ş.
Turkish Travel Agencies Association
Tel: +90 212 356 17 09 Fax: +90 212 356 17 72
Mail: esra.tolgay@tursab.org.tr - sevinc.divrikli@tursab.org.tr
Web: www.tursab.org.tr - www.travelturkeyexpo.com

Destekleyenler / Supporters — Partner İl / Partner City — Hava Yolu Sponsoru / Airline Sponsor — Ana Medya Sponsoru / Official Media Sponsor — Organizatörler / Organizers



BU FUAR 5174 SAYILI KANUN GEREĞİNCE TOBB (TÜRKİYE ODALAR VE BORSALAR BİRİĞİ) DENETİMİNDE DÜZENLENMEKTEDİR.
THIS FAIR IS ORGANIZED WITH THE PERMISSION OF THE UNION OF CHAMBERS AND COMMODITY EXCHANGES OF TURKEY IN ACCORDANCE WITH THE LAW NUMBER 5174



MUSTAFA GÜRSEL
mustafa-gursel@gmail.com

Karpaz'da Dünya Harikası Mozaikler

ÜLKEMİZ BAŞTAN SONA DÜNYA HARİKASI TARİHİ ESERLERLE DOLU. KARPAZ'DAKİ, MOZAİKLERİYLE ÜNLÜ AY TRİAS BAZİLİKASI BU ESERLERDEN SADECE BİR TANESİ. BİN 500 YILLIK BAZİLİKA'YI ZİYARET EDENLER, İNANILMAZ GÜZELLİKTEKİ MOZAİKLERE HAYRAN KALIYOR.

Karpaz yarımadasındaki Ay Trias Bazilikası'nda, görenleri hayran bırakan 1500 yıllık dünya harikası mozaikler var. Değişik renklerdeki bir cm karelik küçük taşlarla yapılmış mozaiklerin renk ve şekilleri, olağanüstü bir sanat ruhunu ve yaratıcılığı sergiliyor.

5. yy'da yapılan ve 7. yy'a kadar kullanılan bazilika(kilise) bu tarihte tahrip edildi. Daha sonra güney kesimine küçük bir kilise daha yapıldı ve 10. yy'a kadar kullanıldı. Ay Trias Bazilikası 10. yy. sonlarında ikinci kez tahrip edildi ve artık hiç kullanılmadı. Bazilikanın varlığı 1957'de fark edildi. Bu tarihte ve daha sonraları yapılan kazılarda bazilikanın bazı sütunları, duvar kalıntıları ve yüzyıllarca toprak altında kalan mozaikleri gün ışığına çıkarıldı.

Tarih içinde bazilikanın taşları talan edildi. Ancak mozaikler kimsenin ilgisini çekmedi ve günümüze kadar ulaşabildi.

Sipahi köyünün kuzeyinde bulunan bazilikaya Dipkarpaz anayolundan gidiliyor. Yenierenköy balıkçı barınağının karşısında, köprünün hemen sağında güneye doğru ayrılan yol, iki km sonra ziyaretçileri bazilikaya ulaştırıyor.

Mozaikler yağmurlu günlerde, ıslanıp temizlendikleri ve parladıkları için çok daha güzel görünüyor.

Ay Trias Bazilikası'nın dünya harikası mozaiklerini, 'Heracleus' isimli papaz yardımcısı yaptı. Heracleus, mozaiklerin bir kenarına kendi adını da yazdı.









Anne&Cocuk Yogasının Faydaları



AYŞE **ÖZTOPRAK**
@orgayoga

Tüm anneler için geçerli olsa gerek ki, uzun bir dokuz ay sonunda sevgiyle kucaklayacak misler gibi kokan tatlı bir bebeğimizin olması mutluluk verici. Ancak yeni bir bebek yoğunluğu ile birlikte geliyor ve kendimize ayıracak vakit bulmakta zorlanabiliyoruz. Vücudumuzu zorlamadan eski formumuza kavuşmamızı sağlayacak ve eğlenceli bir egzersiz bulmak önemli olduğu kadar bir çok faydasını da yanında getiriyor. Kıbrısımız'da da son zamanlarda popüler olmaya başlayan Anne & Çocuk etkinlikleri bir çok formda karşımıza çıkmaya başlıyor: Anne & Çocuk yogası, Bebek arabalı yürüyüş grupları ve hatta emeklemeye başlayıp da yürümeyi yeni keşfetmiş 0-3 yaş arasına yönelik anne çocuk oyun grupları.

Doğum sonrası hayatımıza ilave edeceğimiz Anne & Çocuk yogasının, pelvik taban kaslarını yeniden uyandırmak ve gebelik esnasında gerilen kasların esnekliklerini yeniden kazanmalarının yanı sıra birçok faydası var. Yoganın, hormonlar üzerindeki olumlu etkisi doğum sonrasında da kendini gösteriyor ve doğum sonrası depresyonunun üstesinden gelmeye yönelik etkin yarar sağlıyor. Sınıflara katılım gösteren diğer anneler ile kurulan ilişkiler, yeni anneye aidiyet duygusu verdiği kadar çocuğu ile güven bağlarının oluşmasına neden oluyor. Ayrıca annenin çocuğu ile başlayacağı yoga pratiği, kendine değer verme kavramına yönelik iyi bir örnek olma fırsatı sunuyor.

Çocuğumuzun ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarımızın önüne geçirmektense, Anne & Çocuk yogası seanslarına katılan anneler, hem kendilerinin hem çocuklarının ihtiyaçlarını aynı anda karşılayabiliyorlar.

Anne&Çocuk yogasının faydaları:

1. Sosyalleşmek için hariki bir fırsat. Çocuklarımız iki ve hatta bir yaşından küçük olduğunda diğer bebeklerle sosyalleşme fırsatı bulmakta güçlük çekebiliyor. Okullarımız her nekadar iki yaşından itibaren öğrenci kabul etmeye başlamış olsa da, iki yaş altı çocuklarımız ve anneleri kendilerini eve hapsolmuş ve dışlanmış hissedebiliyor. Anne & Çocuk yogası seansları hem anne hem çocuklar için birbirleriyle iletişimde bulunmak için hariki bir alternatif olabiliyor.

2. Doğum sonrası depresyonuna karşı etkin mücadele. Doğum sonrası depresyonu bir çok annenin yaşadığı gerçek bir sorun. Bu konu hakkında konuşmaktan çekinen anne, duygularını veya hissettiklerini dillendiremiyor bile olabiliyor. Bazı annelerin yaşadıklarını anlamlandıramadığı bu dönemin üstesinden gelmenin en etkin yolu ise bebek ile kurulacak bağa adanan süreç. Anneliğin paylaşıldığı seanslarda, anne & çocuk arasındaki bağın kurulmasına yönelik yoga her ikisinin de güven duygusunun artmasına basamak oluyor.

3. Hareketin sağlığa olan olumlu katkısı kodlanıyor. Anne & Çocuk yogası esnasında gerçekleştirilen duruşlar annenin kendini iyi hissetmesini, yüzünün gülmesini sağlıyor. Çocuk annenin oluşturduğu bu pozitif ortamda hareket etmenin mutluluğu beraberinde getirdiğini farketmeden öğreniyor. Çocuklarımıza model olarak öğretme fırsatı bulduğumuz Anne & Çocuk yogası seansları, gülücük sesleri içerisinde huzur dolu bir atmosferin yaratıldığı ve hareketin sağlığa, mutluluğa yol açtığının kodlandığı bir süreç olarak karşımıza çıkıyor.

4. Doğal olarak motive olduğumuz yoga. Yoganın en zor kısmı matınızı yere sermektir J Bazen bunu dahi yapacak zaman ve yer bulmak güç olabiliyor. Ancak çocuğumuzun fayda sağlayacağını düşündüğümüzde motive olmak çok daha kolay bir hal alıyor. Herşey çocuklarımız için!

5. Evden çıkmak havamızı değiştiriyor. Evde kalmak kolayımıza gelebiliyor. Kendimizi neden yalnız veya endişeli hissettiğimizi anlamayabiliyoruz bile. Düzenli olarak evin dışında katılım gösterdiğimiz bir etkinlik, mama-banyo-bez-değiştiren-yatıştırıcı makinasına dönüşmemizi önleyebiliyor.

6. Yoga çocuklarımızın sindirim sitemine destek oluyor. Anne & Çocuk yogası seanslarında uygulanan duruşlar annenin bedenine fayda sağladığı kadar çocuklarmızın ve bebeklerimizin fizyolojisine de fayda sağlıyor. Özellikle kolik gibi huysuzluğa yol açan rahatsızlıklara fayda sağladığı görülen belirli yoga duruşlarının, düzenli uygulamalar sonucunda çocuklarımızı rahatlatmakta ve yatıştırmakta yararlı olduğu gözlemleniyor.

7. Uyku düzeninin oturtulmasında etkin. Yeni doğum yapmış herhangi bir anneye sorulduğunda en çok duyulan ihtiyacın uyku olduğu çıkıyor ortaya. Anne & Çocuk yogası seanslarına katılan anneler özellikle çocukları uyutma konusunda daha rahat ettiklerini belirtiyor. Daha uzun uyku saatlerine olanak sağlayan yoga seansları, çocuklarımızın yeterli miktarda uyarılmalarına ve öğleden sonra uykularına olduğu kadar gece uykularına da geçişi oldukça yumuşak hale getirdiğini gösteriyor.

Anne & Çocuk yogası seanslarının yukarıda belirtilen faydalarının yanı sıra, herhalde en önemlilerinden biri de annelerin kendileri gibi yeni doğum yapmış yada emekleme aşamasında veya peşinden koşturduğu bir yeni yürüyeninin olması ve birbirleri ile olan paylaşımları. Kimse bizleri, bizlerin geçtiği yollardan geçen başka bir anne kadar iyi anlayamaz ve bir araya gelmek başta hepimizi mutlu eden olgu. Kıbrıs'da yaygınlaşması mutluluk verici olan Anne & Çocuk etkinliklerini bulmak için biraz araştırmak yeterli gibi gözüküyor. Çevrenize sorun, yoga evlerini arayın, temasa geçin ancak sizi ve yoga seansını yönlendirecek eğitmene dikkat edin. Çocuk gelişimine hakim mi? Yoga eğitimi almış mı? Çocuk yogası eğitimi, Doğum sonrası yogası eğitimi almış mı? Sormaktan kaçınmayın. Doğum öncesi ve sonrası annenin geçtiği evreleri anlayabilecek, empati kurabileceği kadar bizlerin ihtiyaçları doğrultusunda yönlendirmede bulunabilecek bilgi birikimine sahip bir eğitmen olmasına özen gösterin. O halde matınızı alın ve kendiniz ve mis kokulu küçüğünüz için iyi bir girişimde bulunun çünkü vücudunuz ve çoçuğunuz size müteşekkir kalıyor.



En az bilinen yönleri ile keşfedin...

AMSTERDAM

GİZEM **TELCİ** GÜNSEV

Fotoğraflar: **Berk Günsev**



Ne kadar istemesek de güzel yaz günlerini geride bıraktık. Şimdi belki birkaç hafta daha pastırma sıcaklarıyla idare eder, sonrasında kendimizi kışın kollarına bırakırız mecburen. Hal böyle olunca, bize kış atmosferini doyasıya hissettiren Avrupa şehirlerini yeniden bir hatırlamakta fayda var. Özellikle de kışın en çok yakıştığı şehirlerden biri olan Amsterdam'ı...

Bu yazıda Amsterdam'a her gidenin mutlaka yaptıklarından çok, esas yapması gerekenleri bulacaksınız. Gitmişken tabi ki Van Gogh Museum'a, Rijks Museum'a gidin, Redlight'ı görün, meraklıysanız Anna Frank's House'u gezin, kanal turu yapın, coffee shop'ları keşfedin, en meşhurlarından Bulldog'a uğrayın... Ama bunların da ötesinde turistik değil lokal bir Amsterdam deneyimi yaşamak isterseniz, aşağıdaki adımları takip edin.



Filmlerdeki o kusursuz müstakil evler nasıl olur diye görmek için Volendam'a gidin

Burası Amsterdam'ın kuzeyinde, merkeze yaklaşık yirmi dakika uzaklıkta bir balıkçı kasabası. Burada 1357 yılında yerleşik düzen başlamış, kasaba evleri 1880'lerden beri ise hiç bozulmadan bugünlere gelmiş ve hala turistik olarak sergilenmeye devam ediyor.

Volendam'ın sakinleri evlerin önünde dolanan, sık sık fotoğraf çektiren yabancılara pek sıcak bakmasa da, siz yine de gidin o atmosferi yaşayın derim. Gittiğinizde yol üzerinde tarihi yel değirmenlerini de göreceksiniz. Burası özellikle fotoğraf çektirmek için ideal duraklardan biri. Yalnız giderken aklınızda olsun, Volendam Amsterdam'ın merkezine göre daha soğuk ve rüzgarlı. Sıkı giyinmekte fayda var. Bu arada Volendam'da çiğ olarak yenen ve buranın geleneksel balığı olan haring'i tadabilirsiniz. Turşu ile birlikte servis edilen haring'in tadı bizim lakerdaya benziyor.



Amsterdam Forest'da doğayla haşır neşir olun

Burası Amsterdam'da en sevdiğim yerlerden biri oldu. Benim gibi doğaya gönlünü kaptırmış biriyseniz, gittiğinizde yapacağınız ilk işlerden biri olsun Amsterdam Forest'a gelmek.

Burası aslında yapay bir orman. Ormanın girişinde bugün harika manzaranın parçası olan göl, 1920'lerde Nazi kampında çalışanlara yaptırılmış. Yani hikayesi biraz hüzünlü. Ama tabi ki yaşananlar unutulmuş ve bugün Amsterdam sakinlerinin özellikle ailece yaptığı aktivitelerden biri olmuş orman gezintisi ve içeride yer alan keçi çiftliğinde çocukları hayvanlarla tanıştırmak...

Keçi çiftliğinde süt alıp keçilere biberonla süt verebilir, keçi sütü içebilir ve keçi sütünden yapılmış peynir, cheesecake gibi ürünlerden alabilirsiniz. Burada bir de pancake yapan bir yer var. Gitmişken orada lezzetli bir pancake de yiyebilirsiniz.

Çikolata ile aşk yaşamak için Urban Cacao'ya uğrayın

Brüksel ve Bruges'deki dükkanlardan sonra hiçbir çikolatacı beni benden alamaz sanıyordum ta ki Urban Cacao'yu görene kadar.... Çikolatayı bir gıda olarak değil, tasarım nesnesi olarak ele almış bu zevkli dükkanın yaratıcıları.

Her bir çeşit çikolataya özel hazırlanmış ambalaj tasarımları, içinizdeki "hepsi benim olsaaa" seslerini yükselttikçe yükseltiyor. Öyle güzel ki, aldığım çikolatayı tüketeli çok oldu fakat paketini hala özenle saklıyorum. İçeride denemeniz için birçok farklı tadımlık çikolata mevcut. Karamelli çikolatası benim favorim. Pirinç patlaklısı da oldukça iyi diyebilirim. Adres: Rozengracht 200 1016 NK Amsterdam

Design Store meraklısıysanız Hutspot Amsterdam'da aklınız kalabilir

12 tasarımcının kıyafetten aksesuara, mobilyadan dekorasyon ürünlerine farklı tasarımlarına yer veren bir mağaza burası. Yalnızca ürün değil evimi böyle döşemeliyim dedirten birçok ilham verici fikri de buradan alabilirsiniz.

Biz origami yöntemiyle tasarlanmış kağıttan



dekoratif hayvan maketlerine bayıldık ve bir tane edindik. Paketten çıkartınca maketi kendiniz yapmak zorundasınız ve açıkçası hazırlaması biraz zor. Ama ortaya çıkan sonuç uğraşmaya değdi diyebilirim. Bunun dışında gözlükler ve yüzükler de aklımda kalanlar ve keşke alsaydım dedirtenler arasında. Adres: Van Woustraat 4, 1073 LL Amsterdam

En güzel incik cıncıklar Kitsch Kitchen'da

Burası, hiçbirine ihtiyacınız olmasa da içerideki herşeyi satın almak isteyeceğiniz bir dükkan. Rengarenk mutfak malzemeleri, dekoratif ürünler, çantalar, porselen tabaklar, kaseler, perdeler düşünün. Ama hepsi ya el boyaması ya da üzerinde özel tasarlanmış desenler taşıyor. Evinizi oradan döşeseniz, enerjisi çok iyi olur eminim.

Fiyatlar 3 euro'dan 100 euro'ya kadar değişiyor. Dolayısıyla her bütçeye uygun bir şeyler var. Üst kattaki outlet reyonunda uygun fiyatlı birçok alternatif bulunuyor. Amsterdam'dan sevdiklerinize götüreceğiniz hediyeleri buradan temin edebilirsiniz. Adres: Rozengracht 8-12, 1016 NB Amsterdam

Etine dolgun bir akşam yemeği için tavsiyemiz Julius bar&grill

Angus etinden antrikot ve yanında fırında patates... Abartısız Amsterdam'de yediğim en iyi yemeklerden biriydi. Mekanın atmosferi de oldukça iyi. Fine-dining havasında, güzel bir şarap ve yemek eşliğinde şık bir akşam yemeği, kutlama ya da romantik bir zaman yaşatabilecek türden.

Fiyatlar ortalamanın biraz üstünde, bir kişi 30 euro civarına doyurucu bir yemek yiyebilir. Yanında şarap alırsanız fiyat katlanır tabi ki... Ama yemeğin hakkını bir akşamlığına vermek için bu paraya değer diyoruz. Adres: Ceintuurbaan 256, 1072 GH Amsterdam

Türk yemeklerini özlerseniz Shoarma Mesut imdadınıza yetişir

Amsterdam'da bir Türk efsanesi Shoarma Mesut. Yalnızca Türkler değil Hollandalılar da çok sık gidiyor buraya. Hatta içkili, eğlenceli gecelerin dönüşünde biz nasıl Bambi'ye uğrayıp iki ıslak hamburger yiyorsak, onlar da Shoarma Mesut'ta döner yiyorlar. Pide arası, pita ekmeğinde ya da dürüm arasında... Ne çeşit isterseniz var burada. Oradaki ustaların buradakilerden bol et koyduğu da deneyimle sabittir. Adres: De Clercqstraat 59 3, 1053 AD Amsterdam





Çok çeşitli yemek alternatifleri için Foodhallen

Boğazınıza düşkünseniz, Foodhallen muhakkak görmeniz gereken yerlerden. Tamamen bölgede yaşayanların tercih ettiği ve eski tramway atölyesinin restore edilerek dönüştürüldüğü dev bir yemek hanı burası.

İçeride makarna, biftek, sushi gibi birbirinden farklı mutfakları bulabileceğiniz birçok mekan var. Ben pestolu makarna yedim ve çok beğendim. Eğer domuz eti seviyorsanız, burada bacon'lı jambonlu bir domuz tabağı da yaptırabilirsiniz kendinize. Adres: Bellamyplein 51, 1053AT Amsterdam

Hollywood yıldızı Pancakes! Amsterdam

Amsterdam'ın en ünlü pancake yapan yeri burası. Müşterisi hep hazır, kapısında kuyruk bitmiyor. Ünlü Nine Streets üzerindeki bu dükkanda biraz alışveriş sonrasında tatlı bir mola verebilirsiniz. Bu arada dedikodulara göre buranın ziyaretçileri arasında Hollywood ünlüleri bile varmış. Adres: Berenstraat 38 1016GH Amsterdam

Sevilesi bir ikinci el dükkanı Juffrouw Splinter

Burası da çok ama çok güzel olan başka bir adres. Keşke hepsi çok yakınımızda olsa diye iç çekip başlıyorum anlatmaya... İkinci el eşyaları seviyorsanız eğer burada kendinizi kaybetmeniz mümkün. Ağırlıklı olarak mutfak, banyo ve dekorasyon malzemeleri satıyorlar. Benim aklım floral desenli nostaljik çekmece ve dolap kulplarında kaldı. Bebek mavisi minik dolaplar, çerçeveler, el boyaması porselenler, el yapımı sabunlar(ikinci el olmayan:)), çocukluğumuzdaki mızıkalar ve daha birçok sevilesi şey var bu dükkanda. Yolunuz düşerse uğrayın. Adres: Prinsengracht 230 1016 HE Amsterdam

Star Wars'tan Star Trek'e figür çılgınlığı için Henk Comics

Burada da var onlardan dediğinizi duyar gibiyim. Haklısınız var, hem de çok çeşit var. Ama meraklısı için burası orası fark etmez. Nerede ne çeşit figür varsa hepsini keşfetmek ister. Henk de Amsterdam'ın en iyi figür ve çizgi roman dükkanlarından. Gitmişken görmek ve hatta eve bir iki alışveriş yapmak lazım. Tabi eğer bizim gibi meraklıysanız. :)

Adres: Zeedijk 101, 1012 AV Amsterdam

JOURNEY







CEKET 229,99TL
PANTALON 139,99TL



ÇANTA 149,99TL
YELEK 199,99TL
PANTALON 129,99TL





ELBİSE 229,99TL
ÇANTA 99,99TL

CEKET 249,99TL



CEKET 169,99TL
ELBİSE 189,99TL







CEKET 189,99TL
PANTALON 129,99TL

ÇANTA 149,99TL
CEKET 189,99TL
ETEK 99,99TL

2017-2018 Sonbahar-Kış Koleksiyonları hem göze hem cebe hitap ediyor...

2017-2018 Sonbahar-Kış sezonuna birbirinden zengin koleksiyonlar ile giriş yapan Koton ve Journey, her tarzda kadının dolabında, farklı koleksiyonları ile yer almaya hazır.

Her kadın için farklı bir tarzı simgeleyen koleksiyonlar; vaz geçilmeziniz olacaktır...

KOTON

ÇANTA 44,99TL
SWTSHIRT 89,99TL
AYAKKABI 54,99TL
GÖZLÜK 32,99TL



T-SHIRT 10,99TL
GÖMLEK 39,99TL
PANTALON 44,99TL



ELBİSE 109,99TL





ELBİSE 109,99TL
ÇANTA 54,99TL
AYAKKABI 69,99TL



BLUZ 64,99TL
ETEK 44,99TL



ELBİSE 109,99TL
T-SHIRT 44,99TL



SWTSHIRT 22,99TL
KAPŞONLU YELEK 64,99TL
PANTALON 27,99TL
AYAKKABI 27,99TL



TRENÇKOT 219,99TL





T-SHIRT 49,99TL
PANTALON 89,99TL
ÇANTA 76,99TL






Coca-Cola




EFES





Kahvaltı için Mükemmel Seçenek

Kıbrıs küçük olabilir, ancak son zamanlarda farklı mekanlar 'küçük' sözüne inat artmaya devam ediyor. Kısa bir süre önce işbaşı yapan Beşparman Cafe, özellikle sabah kahvaltıları için mükemmel bir alternatif.

Girne-Değirmenlik dağ yolunda, Acabulco Hotel kavşağı üzerinde yer alan mekan, gözleme, mantı, katmer ve daha birçok alternatif ile farklı mekan arayışındakilere özel bir seçenek olacak.

Sabah 06.00'da açılan mekan müşterisine göre gece 22.00'a kadar açık. Eğer sizde bildik mekanlardan sıkıldıysanız, bu alternatif tam size göre. Sabah 06'dan itibaren açık olması özellikle evden kahvaltı yapmadan çıkanlara cazip gelebilir. Önündeki geniş park yeri, mekanı özel kılan detaylardan biri. Günün herhangi bir saati uğrayıp birşeyler atıştırmak sizin elinizde. Bu arada mekanın şirin mi şirin işletmecisi Civan teyze size zaten bir daha uğramanız için güzel seçenekler sunacaktır. Şimdiden afiyet olsun. Gitmeden ararım diyorsanız telefonu 0542 859 89 99.













Evleri müze olacak

Kıbrıs; farklı kültürleri zengin tarihi, geride bıraktığı kalıntıları ile, küçük ama enteresan bir coğrafya. Sadrazam ailesi de bu coğrafyada yetişen, kültürün zenginliğin farkında olan ender isimler arasında. Ailede neredeyse, her ferde geçen 'merak ve araştırma, biriktirme' şimdilerde aileyi farklı bir yere doğru sürüklüyor.

Dağsoğan Sadrazam ve Adem Sadrazam, artık başka bir mecraya taşınma sürecine giren hobileri ile dikkat çekiyor. Sadrazam kardeşlerle Tepebaşı'ndaki evlerinde biraraya geldik.

Uzun süredir biriktirilen onlarca tarihi meta akla evi müzeye çevirme fikrini getirmiş. Evin girişinden itibaren taşlarla başlayan, eserler oturma odasında, koridorda, yatak odası dahil her yerde kendini gösteriyor.

Duvarlara asılan bisikletler, aile büyüklerinden kalan eşyalar itinayla odalara, duvarlara yerleştirilmiş. Bir oda eski haliyle olduğu gibi eşyaları ile korunuyor. Duvarlar, köşe bucak, masa ve dolap üstleri küçüklü büyüklü objelerle kaplı.

Bu tarihi çok eskilere dayanan eşya biriktirme şimdilerde yeni bir heyecana yerini bıraktı. Biriken eşyalar eğer girişimler olumlu yanıt bulursa, bir müzeye dönüşecek.

İşte bu enteresan isimlerin keyif veren hikayesi;

Ne zaman çıktı bu fikir ?
Böyle bir fikrin oluşması yıllar önceden çocukluğumdan beri var. Ama bu denli artacağını, bu boyuta geleceğini düşünemezdik. Yani insan bir şeyleri yaptıktan sonra ortaya çıkıyor.

Burada kaç parça eşya var?
Yaklaşık 1500-2000 parça eşya var.

Bu kaç yılın emeği?
Burada olan birikim yüzde 60-70'i ailemizden kalmadır. Çünkü benim annem babam çok büyük çiftçiydi. Ve burada segilenen birçok ürün eski kültürel ev ve iş aletleridir.

Ben 45 yaşındayım bu işi anlayarak biriktirme sürem 20 yıldır, ondan önceleri de toplardım ancak sadece toplamak vardı işin içinde. Bir amacım yoktu. Tiketli gördüğünüz ürünlerde buraya gezi için gelip te beğenen, benimde bir katkım olsun diyen arkadaşların hediyeleridir.

Bulduklarınızı ne yapıyorsunuz?
İlk önce alırım. Her aletin ne işe yaradığını ne maksatla nerede kullanıldığını bilirim. Ona göre temizleyip üzerine notuyla yerleştiririm.

Kendine yazılı notta toparlıyor musun?
Bilgi olarak var bende. Kardeşim Adem Tepebaşı (Yorgoz)un geçmişinden bu güne kitaplaştırıyor. yazıyor ve bunları içerisinde değerlendirecek. Zaten şu an yaptığımız çalışmaları birlikte yapıyoruz.





Parayla da satın alıyorsun değil mi? Ne kadar para verdin şu ana kadar?
Öncelikle evin restorasypnundan başladık. Sadece evin restorasyonuna 100 bin tl'yi geçti ama burada eski ev vardı, mecbur kaldık çünkü yerim yoktu. Burası nenemin nenesinden kalma 300 yıldan fazla. Hem evdi hem kilerdi. Hesabını yapmak güç ancak çok para verdiğimi söyleyebilirim.

Buradaki eşyalar, tüm aile tarafından mı toplandı?
Düzeni kurarken benden kaynaklanan bir hevesti ama, kardeşim Adem Sadrazam çok meraklıydı. Biz çocukluğumuzdan beri ilkokul defterlerimizi, karnelerimizi hiçbirşeyimizi atmadık. Geçmişte bir şey sana ışık tutar. Sanki sakla bir gün kullanacaksın gibi gelir. Arkadaşlarımı da söylerim atmayın diye saklayın telefon, orak, kitap, ütü ne olursa. Burada tüm ailenin katkısı var.

Bütün aile fertlerinde de bu özellik var mı?
Bütün ailede yok. Abim Ali Sadrazam'da da var nenemden kalan tabaklar, çanaklar. bende bu hep var.

Burayla ilgili planın nedir?
Devletin izin verdiği şekilde bir 'kültür evi' olarak insanların gezbileceği yerler arasına girmesini isterim.

Neden devletin izin verdiği şekilde?
Çünkü eğer tanıtım yapacaksan gezilerde birilerinin gelmesini istiyorsan, kendi başına broşür dağıtamazsın çok zordur. Resmi anlamda bir şeyler gerekiyor ki turizm ofislerinde dağılsın, verdiğiniz emeğin bir anlamı olsun...

Kıbrıs kıyafetleri biriktirmemişsin ama?
Benim kıyafetler konusunda hobim yok. Tarımsal iş aletleri üzerine araştırıp alıyorum. Kıbrıs'ın eski ev ve iş aletlerini özellikle toplama gayretindeyim.

Şu anda benim eski eserlerimde geldi. Kayıt altına alındım. İznim çıktı vergimi ödedim. Benim yaptığım her şey yasaldır. Bundan sonra kültür evinin başvurusunu yapacağım. Yaklaşık bir yıl gerekiyor. Bu süreçte prosödürleri yerine getirmem lazım. Onun için uğraş veriyorum.

Düşündüğün isim varmı?
Var tabi. 'Hükümetin kültür evi' olarak düşünüyorum. ,

Neden?
Babamın lakabı hükümetti.

Neden hükümet denilirdi?
1960'lı yıllarda çok iş yapmasından dolayıdır. 'Hükümet gibi adamdır' diye bir deyim var. Güvenilir çok iş yapan. Babam cambazdı. (Kıbrıs'ta hayvan alıp-satan kişiye denir) Hayvan alışverişi yapıp satardı. Oda adanın her yerinden hayvan alıp satardı. Toplumda yeri olan özellikle bölgede sevilen biriydi. Böylelikle onu da yaşatmış olacağız.

açlık hissiniz kaybolduysa...



SON GÜNLERDE CANINIZ HİÇBİR ŞEY YEMEK İSTEMİYORSA, ÜSTÜNE BİR DE AÇLIK HİSSİNİZ GİDEREK KAYBOLDUYSA DİKKAT! VÜCUDUNUZUN SİZE BİR MESAJI VAR. DAHA DİKKATLİ OLMANIN ZAMANI GELDİ..





Stres

Stres yaşadığınızda vücudunuz sanki tehlikede gibi tepki verir. Beyniniz, adrenalin de dahil olmak üzere, kalp atışlarınızı hızlandıran ve sindiriminizi yavaşlatan kimyasal maddeleri bastırır. Bu da iştahınızı azaltabilir. Buna, savaş yanıtı da denir ve yalnızca kısa bir süre görülür. Uzun bir süre boyunca stres altındaysanız, vücudunuz kortizol denilen hormonu serbest bırakır ve özellikle yüksek kalorili gıdaları tüketmekten kaçınarak aç kalırsınız.

İlaçlar

Birçok ilaç yan etki olarak iştah kaybına neden olabilir. En yaygın olanları arasında antibiyotikler, mantar ilaçları ve kas gevşetici maddeler bulunur. Depresyon, migren, yüksek tansiyon, KOAH (Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı) ve Parkinson hastalığını tedavi eden ilaçlar açlığınızı da etkiliyor olabilir. Yemek yemekten kaçınmaya başladıysanız, aldığınız ilaçlardan herhangi birinin buna neden olup olamayacağını doktorunuza danışın.

Soğuk algınlığı veya grip

Hasta olduğunuzda, bağışıklık sistemi hızlı çalışmaya başlar. Yorgun ve yemek yemeye can atan sitokinler (hayvan ve bitki hücrelerince üretilen, hücrelerin birbirleriyle iletişimini sağlayan protein ve peptidlerin bir grubu) denilen kimyasalları bertaraf eder. Vücudunuz size dinlenmenizi söyleyen yoludur, böylece sizi hasta yapan şeylerle savaşacak enerjiyi elde edebilirsiniz. Ancak biraz yemek yemeniz, bağışıklık sisteminize katkı sağlayabilir. Araştırmalar tavuk çorbasının enflamasyona yardımcı olarak daha iyi hissetmenizi sağladığını göstermektedir.

Gebelik

Hem kendiniz hem bebeğiniz için yemek yemeniz gerekirken yiyemiyorsanız bunun en önemli nedeni mide bulantısı problemi yaşıyor olmanızdır. Özellikle sabahları görülse de gün içerisinde de karşınıza çıkabilir. Sindirimi kolay gıdalar, krakerler ya da yağsız tost gibi besinler tercih ederek; ayrıca sağlıklı ara öğünlerle midenizin boşalmasını engelleyerek midenizi rahatlatabilirsiniz.

Hipotiroidizm

Tiroid hormonlarınız vücudunuzun besinleri nasıl enerjiye dönüştürdüğünü kontrol eder. Tiroid beziniz yeterince çalışmazsa vücudunuzun işlevleri yavaşlar. Sonunda daha az enerji harcanacağı için daha az acıkır hale gelirsiniz. Bu da çok kalori yakılmadığından kilo alımını beraberinde getirir.

Migren

İştahınızı kaybetmeniz için tek başına yeterli olabilen sağlık problemlerinden biridir. Migren, bulantı ve kusmaya neden olabilir. Hatta migren atağı geçtiğinde bile yemek yemek istemeyebilirsiniz.

Anemi

Vücudunuz yeterince sağlıklı kırmızı kan hücresi üretmediğinde ortaya çıkan sağlık problemidir. Yorgunluk, zayıf hissetme ve iştah kaybıyla kendini gösterir. Göğüs ağrısı ve baş ağrısı gibi belirtilere sahipseniz, doktorunuz anemi olup olmadığınızı öğrenmek için kan testi isteyebilir. Varsa, demir veya B12 vitamini takviyeleri önerebilir.

Kanser

İştah eksikliği bütün kanser türlerinin ortak yan etkisidir. Radyasyon ve kemoterapi gibi tedaviler de bulantı, ağrı veya dehidrasyona neden olabilir. Hatta gıdaların tadı veya kokusunu değiştirebilirler. Yeme problemi yaşıyorsanız hekiminizle konuşarak öğünlerinizin sayısını artırıp porsiyonları küçültebilirsiniz.

Yaşlanma

Yaşlı insanların % 30 kadarı eskisinden daha az iştah sahibidir. Yaşlandıkça, sindiriminiz yavaşlar, bu nedenle daha uzun süreli tokluk hissetmeye başlarsınız. Koku, zevk veya görme duyunuz da zayıflayabilir. Bu, yiyeceklerin daha az çekici olmasını sağlayabilir. Hormonal değişiklikler, kronik bir hastalık ve ilaçlar da açlığınızı azaltabilir.

Diyabet

Şeker hastalığınız iyi yönetilmiyorsa, yüksek kan şekeri seviyeleri vücudunuzdaki sinirlere zarar verebilir. Bunlardan biri de mide kaslarınızı kontrol eden vagus siniri olabilir. Bu sinir gerekli şekilde çalışmadığı zaman, besinler gastrointestinal sisteminizden hızlı bir şekilde geçemez. Gastroparezi (mide felci) olarak adlandırılan bu durum, iştah kaybı ve şişkinliğe neden olur. Diyetinizdeki değişiklikler, ilaçlar veya ameliyatla tedavi edilir.

İrratbl Bağırsak Sendromu

Yemek yemek mide bulantısı, ishal, şişkinlik veya karın ağrısına yol açtığında iştah azalabilir. Bu genellikle mide rahatsızlıklarında görülür. En yaygın olanlarından biri bağırsakların kronik problemi olan irritabl bağırsak sendromudur. Kolit ve Crohn hastalığı, aynı belirtilerin bazılarını tetikleyen daha ciddi hastalıklardır. Bu tür sorunları yaşıyorsanız, doktorunuza danışın.

Sarsıntı

Travmatik beyin hasarının hafif bir formu, baş dönmesi, baş ağrısı ve mide bulantısına neden olabilir. Bazı durumlarda, koku duyunuzda kayıplara yol açabilir. Bu da yemekleri daha az cazip hale getirebilir. Eğer sarsıntı olduğunu düşünüyorsanız doktorunuza görünün. Yapılacak kontrolün ardından ciddi bir durum söz konusu değilse bol bol dinlenmek kendinizi daha çabuk toparlamanıza yardımcı olacaktır. Ciddi değilse size bol bol dinlenmek gibi kendinizi daha hızlı hissettirmenize yardımcı olması için yapılması gerekenleri söyleyebilir.



KADINLARIN YAŞADIĞI BİRÇOK SAĞLIK SORUNU

PROTEİN EKSİKLİĞİNDEN

Protein vücudumuzda sudan sonra en çok bulunan maddedir. Kaslar, kemikler, eklemler, cildimiz, saçlarımız, iç organlarımızın pek çok bölümü, neredeyse vücudumuzun her parçasında protein bulunur. Kanda oksijen taşıyan hemoglobinin yapısında da, bağışıklık sistemimizin önemli hücrelerinde de, sindirim sistemimizdeki enzimlerin fonksiyonel kısımlarında da proteinler yer alır. Egzersiz yapan insanların, hem egzersiz sırasında hem egzersiz sonrasında kaslarında ortaya çıkan hasar ve onarımlar için proteine ihtiyaçları var.

Vücudumuzun yapı taşı olan proteinlerin en küçük yapı taşları da aminoasitlerdir. Spor yapan ve kaslarını artırmak, güçlendirmek isteyen pek çok kişi için aminoasit kelimesi tanıdık gelebilir. Ama her aminoasit aynı değildir, her birinin farklı görevleri olduğu gibi tüketilmeleri ile ilgili farklılıklar da vardır. Esansiyel aminoasit dediğimiz grup, mutlaka her gün diyetimizde bulunması gereken proteinlerdir. Onlar olmadan kaslarımızın güçlenmesi bir yana vücudumuzun düzgün çalışması bile mümkün olmaz. Özellikle hayvansal proteinler ile süt ve süt ürünleri esansiyel aminoasit açısından zengin kaynaklardır.

KADINLARIN DA PROTEİNE İHTİYACI VAR

Düzenli spor yapan kadınların da en az erkekler kadar düzenli protein almaları gerekiyor. Protein tüketmek ya da protein desteği denince akla hemen kas yığını erkekler gelmemeli. Düzenli egzersiz yapan, vücudunun sıkı olmasını arzulayan, sağlığına önem veren kadınların her gün vücut ağırlıklarının kilogramı başına en az 0.8 gram protein tüketmeleri gerekiyor. Eğer orta ya da daha yüksek aktivitede spor yapıyorsanız bu miktarı kilo başına 1,2 ila 1,5 gr düzeylerine çıkarabilirsiniz.

VÜCUDUMUZ PROTEİN İHTİYACINI BELLİ EDER

Aslında düzenli ve sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor olsanız bile bazen vücudunuz size daha fazla proteine ihtiyacı olduğuna dair işaretler gönderebilir. Örneğin kadınların çok sıklıkla şikâyetçi oldukları saç dökülmesi probleminin nedenlerinden birisi de yeterince proteinden zengin beslenmemek olabilir. Aynı şekilde ciltte ortaya çıkan esneklik sorunları, erken kırışıklıklar ve tırnaklarda zayıflama gibi durumlar da sizin daha fazla proteine ihtiyacınız olduğunu gösteren bir işaret olabilir.



KADINLARIN SIKLIKLA ŞİKÂYET ETTİĞİ SAÇ DÖKÜLMESİ, CİLTTE ERKEN KIRIŞIKLIKLAR, TIRNAKLARDA ZAYIFLAMA, ÖDEM GİBİ SORUNLARIN PROTEİN EKSİKLİĞİNDEN KAYNAKLANIYOR. SIK SIK HASTALANIYORSANIZ, HAFİF BİR SERİNLİK YA DA RÜZGÂRDAN SONRA HAPŞIRMAYA BAŞLIYOR, SPOR SALONUNDA BİRAZ FAZLA ÇALIŞSANIZ DÖNÜŞTE HALSİZLİK, YORGUNLUK, HAFİF ATEŞ VE KIRIKLIK HİSSEDİYORSANIZ, SİZ SİZ OLUN VE GÜNLÜK PROTEİN TÜKETİMİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRİN

Sık sık hastalanıyorsanız, hafif bir serinlik ya da rüzgârdan sonra hapşırmaya başlıyor, spor salonunda biraz fazla çalışsanız dönüşte halsizlik, yorgunluk, hafif ateş ve kırıklık hissediyorsanız, siz siz olun ve günlük protein tüketiminizi gözden geçirin, bağışıklık sisteminizi zayıf düşürmeyin.

Kadınlarda sık rastlanan bir şikâyet de vücudun ödem toplamasıdır. Aslında ödem, çoğu zaman yeterli proteine sahip olmayan hücrelerden, hücrelerarası ortama sızan sıvının yer çekimi etkisiyle bazı bölgelerde, mesela ayak bileklerinde toplanmasıdır. Yeterli protein alımı, bu sıvının dışarı sızmasını engelleyebilir ve ödemden kurtulmanıza bir çözüm getirebilir.

AŞIRI PROTEİN TÜKETİMİNE DE DİKKAT EDİN

Aşırı protein tüketimi hiçbir soruna çözüm değildir, bunu da unutmamalı! Özellikle aşırı miktarda kırmızı et tüketimi, hem de yağlı olursa kolon kanseri gibi bazı durumlara da yol açabilir. Siz siz olun, her gün düzenli olarak ve tüm öğünlere yayılmış şekilde yeterli ve kaliteli protein tüketmeyi ihmal etmeyin. Eğer fırsat ya da zaman eksikliği yaşıyorsanız, o zaman da güvenilir markaların size uygun protein desteklerinden yararlanmanız da sakınca yok. İster içeceklerinize, isterseniz yoğurt veya sütlü tatlılarınıza ekleyerek daha da lezzetli seçenekler yaratabilirsiniz.

SONBAHAR HASTALIKLARI
ÇOCUĞUNUZUN BAŞARISINI DÜŞÜRMESİN



HAVA SICAKLIKLARININ DÜŞMESİ VE OKULDA ÖĞRENCİLERİN KAPALI ORTAMLARDA BİR ARADA OLMASI İLE SONBAHAR HASTALIKLARI TEHLİKESİ YAKLAŞIYOR. BU HASTALIKLARIN ÖĞRENCİLERİN SAĞLIĞINI VE OKUL BAŞARISINI OLUMSUZ ETKİLEMEMESİ İÇİN ANNE BABALARA ÖNEMLİ GÖREVLER DÜŞÜYOR. MEMORİAL ANKARA HASTANESİ ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI BÖLÜMÜ'NDEN UZ. DR. ALEV CONKBAYIR, SONBAHAR HASTALIKLARIYLA İLGİLİ BİLGİ VERDİ VE ÇOCUKLARIN NASIL KORUNMASI GEREKTİĞİNİ ANLATTI.



Isı değişiklikleri hastalığa davetiye çıkartıyor

Ani ve ciddi ısı değişiklikleri solunum yollarının savunma sistemini bozarak taşıyıcısı özellikle küçük çocuklar olan bazı virüslerin üst solunum yollarına kolayca yerleşmesine ve kalabalık ortamda kolayca yayılmasına yol açmaktadır. Sonbaharda sık karşılaşılan enfeksiyon hastalıkları; nezle, grip gibi viral enfeksiyonlar, özellikle bu enfeksiyonların zemin hazırladığı orta kulak iltihabı, akut sinüzit, zatürre ve küçük çocuklarda akut bronşiyolittir.

Sonbahar hastalıklarını yakından tanıyın önleminizi alın

Nezle: Bu rahatsızlık sıklıkla sonbahar ve kış aylarında görülür. Burun tıkanıklığı, burun akıntısı, boğazda yanma, kaşıntı hissi ve öksürükle kendini gösterir. Başlangıçta ateş olabilir ancak sıklıkla hafif seyirlidir. Genellikle üçüncü ve beşinci günlerde kötüleşen hastalık tablosu, yedi ila on günde tam iyileşme ile sonuçlanır. Çocukların yılda 10 kez veya daha fazla, erişkinlerinse 2-3 kez nezleye yakalanması normal kabul edilir. Bol sıvı tüketmek ve burun için serum fizyolojik kullanılması önemlidir.

Grip: İnfluenza virüslerinin yol açtığı üst solunum yolu enfeksiyonudur. Sıklıkla ani başlayan yüksek ateş, öksürük, boğaz ağrısı, baş ve kas ağrıları ile kendini gösterir. Ateş genellikle 5 gün ya da 1 hafta sürer. Bazı antiviral ilaçlar kullanılabilir ancak etki için tedaviye hızlı başlanması gerekir ve hastalığın seyrini ancak 1-2 gün kısaltır. Bu yüzden ilaç kullanımı daha ciddi enfeksiyonlar açısından risk taşıyan çocuklar veya hastaneye yatırılması gereken vakalar için önerilmektedir. Gripten korunmanın en etkin yolu, grip aşısıdır. Dünya Sağlık Örgütü 6 aydan büyük tüm çocuklar ve erişkinlere her yıl aşı uygulanmasını önermektedir.

Bronşiyolit: Küçük çocuklarda, en sık da 12 ayın altındaki bebeklerde görülür. Belirtiler burun tıkanıklığı, öksürük, düşük dereceli ateş ve hışıltılı solunumdur. Bu rahatsızlık sıklıkla nezle gibi başlar, ardından hışıltı, solunum güçlüğü, sıvı kaybı gibi daha ciddi belirtiler gelişir. Çocuk ilk birkaç gün kötüleşip daha sonra yavaş bir iyileşme sürecine girer. Hastaların birçoğu hastalığı evde atlatır ancak bazen hastaneye yatırılmaları gerekebilir. Hastalık geçtikten sonra da öksürük 2 hafta veya daha uzun süre devam edebilir.

Orta kulak iltihabı: Sıklıkla nezle, grip gibi enfeksiyonları takiben gelişen ikincil bakteriyel enfeksiyon şeklindedir. Özellikle 3 yaş altındakileri etkiler. Çocukta huzursuzluk, sık ağlama ve kulaklarını tutma gibi belirtiler olur. Çoğunlukla bakteriyeldir ve doktor kontrolünde antibiyotik tedavisi gerekir.

Akut sinüzit: Yine sıklıkla viral üst solunum yolu enfeksiyonlarını takiben gelişir. 7-10 günde tam iyileşme beklenirken genellikle burun doluluğu ve öksürük artışı olur. Büyük çocuklarda baş ve yüz ağrıları da görülebilir. Antibiyotik tedavisi gerekebilir.

Zatürre: Sıklıkla bakterilerle gelişir. Tablo birçok şekilde yerleşir. Bazen nezle gibi başlar ancak ağırlaşarak devam eder. Bazen çocuk tam iyileşiyor görünürken tekrar kötüleşir. Aniden yüksek ateş gelişir ve öksürük artar, solunum sıkıntısı başlar. Sıklıkla ayaktan antibiyotik tedavisi ile iyileşme sağlanır ancak ciddi vakalar yatırılarak tedavi edilmelidir.

Çocuğunuzu sonbahar hastalıklarından korumak için 7 öneri

Çocuklarınıza el yıkama alışkanlığı kazandırın

Doğru beslenme düzenini kurun ve bol su içmesini sağlayın

Öksürürken veya hapşırırken ağızlarını dirsekleri ile kapatmaları gerektiğini öğretin

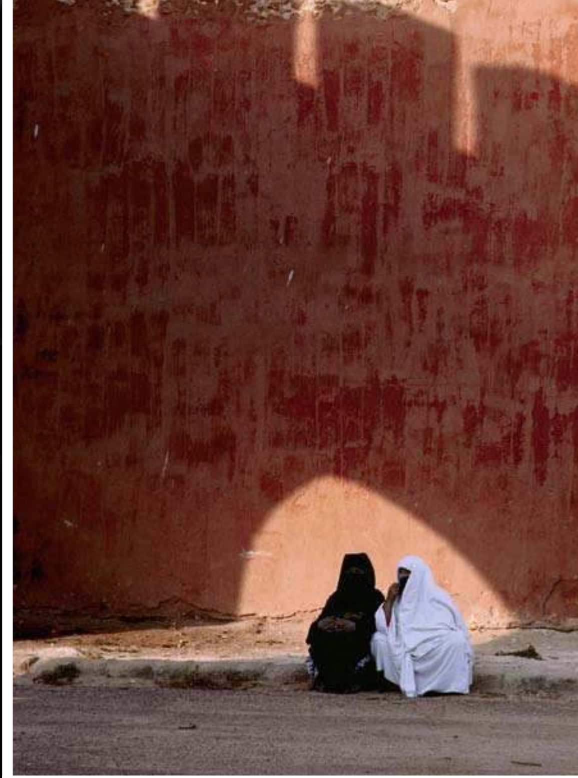
Çocukları ve bebekleri kalabalık ortamlara sokmayın, hasta olduğu bilinen kişilerle temas etmesini engelleyin.

Doktoru kontrolünde vitamin ve mineral desteği verin

Uyku düzenine özen gösterin

Çok kalın ya da çok ince kıyafetlerden kaçının







FUJIFILM ve Magnum Photos **'HOME'** projesi için bir araya geliyor

Fujifilm, uluslararası Magnum Photos fotoğraf ajansı ile yeni ve büyük bir projede iş birliği yapıyor. 15 Magnum fotoğrafçısının "HOME" konulu çalışmaları, yedi farklı şehirde sergilenecek. New York, Londra, Paris, Tokyo, Köln, İtalya ve Çin'de gerçekleştirilecek olan sergilerin ev sahibi Fujifilm olacak.

Dünyanın en prestijli fotoğraf ajansı olarak kabul edilen Magnum Photos, sanatı ve savaşı kapsayan iki ana dalda belgesel fotoğrafları üretiyor. Magnum Photos'un çağdaş uygulayıcıları, ajansın 1947 yılındaki kuruluşundan günümüze kadar gelen hümanist fotoğrafçılık mirasını paylaşıyorlar. Fotoğrafçılar bu proje ile evrensel bir nesneyi ezberlerimizi bozarak bize kendi aynalarından yeniden yansıtacaklar. "HOME" kavramı fiziksel yaşamın sürdüğü bir yer olmasının dışında çeşitli duygusal, biyolojik, kültürel ve toplumsal çağrışımlar da içeriyor. Bu sergide 15 fotoğraf sanatçısı, kendilerine özgü bakış özelliklerini birleştirerek, dünyada her sosyal kesimden insanı ilgilendiren "HOME" olgusu ile tarihe not düşecekler.

Mart 2018 tarihinden itibaren dünya çapında yedi kentte turneye çıkacak olan sergi, bir fotoğraf kitabı ile de desteklenecek.

"HOME" projesine katılan fotoğrafçılar:
Antoine d'Agata (Fransa)
Jonas Bendiksen (Norveç)
Chien-Chi Chang (ABD)
Thomas Dworzak (Gürcistan/İran/Almanya)
Elliot Erwitt (ABD)
David Alan Harvey (ABD)
Hiroji Kubota (Japonya)
Alex Majoli (İtalya)
Trent Parke (Avusturalya)
Gueorgui Phikhassov (Rusya)
Mark Power (Birleşik krallık)
Moises Saman (İspanya/Peru)
Alessandra Sanguinetti (ABD)
Alec Soth (ABD)
Alex Webb (ABD)





























Magnum Photos hakkında: 1947 yılında, II. Dünya Savaşı sonrasında dört öncü fotoğrafçı bugün efsane olan bir ittifak kurdular. Olağanüstü sayıda kişisel stilleri tek bir güçlü birliğe dönüştüren Henri Cartier-Bresson, Robert Capa, George Rodger ve David Seymour bir şişe şampanya patlatarak, tarihin en önemli sanatçı kooperatifini kurdular: Magnum Photos Ajansı.

Magnum Photos dünyanın en tanınmış fotoğrafçılarından bazılarını temsil etmekte ve kurucu ideallerini korumakta olup, gazeteciler, sanatçılar ve öykücülerden oluşan, kendine özgü bir karşım içermektedir. Fotoğrafçılar, dünyadaki günlük olayları, insanları, mekânları ve kültürü, geleneklere karşı koyan, statükoyu kıran, tarihi yeniden tanımlayan ve hayatları değiştiren güçlü bir anlatı ile belgeleme vizyonunu paylaşmaktadır.

Erkekler Tehlikede

"Sperm sayısındaki ve semen hacminde ki azalma dramatik. 1940 yılında sperm sayısı ortalama 113 milyon/mL iken 1990'lara gelindiğinde bu sayı 66 milyon/mL'ye geriledi." diyen *Anadolu Sağlık Merkezi Tüp Bebek Merkezi Laboratuvar Direktörü ve Embriyolog Yrd. Dr. Murat Başar*, bu düşüş üremeye yardımcı tedavi yöntemleri kullanılarak üstesinden gelebilse de gerçekte çok daha vahim durumlar doğurabilir çünkü düşük sperm sayısı aynı zamanda kötü sağlığın da habercisi olabilir" diyor.

Sperm sayısındaki düşüşün birçok nedeninin olduğunu vurgulayan Başar, çevresel risk faktörleri, toksinler ve tarım ilaçları, diyet ve yaşam tarzı faktörleri, ağır metaller ve sigara kullanımının başlıca sebepler arasında yer aldığına dikkat çekiyor.

Kronik stres sperm sayısını azaltıyor

Mesleki olarak çeşitli kimyasallara, sıcağa, radyasyona ve ağır metallere maruz kalma gibi çevresel faktörlerin sperm sayı ve kalitesini etkiler, bununla birlikte östrojenler, pestisidler (böcek ve tarım ilaçları), sigara kullanımı, kronik stres ve sağlıksız beslenme gibi faktörler de sperm sayısını doğrudan etkileyen faktörlerdir. Ayrıca toksinler (sentetik österojenler gibi) halen çiftlik hayvanları, kümes hayvanları ve süt endüstrisinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Bundan dolayı üreme potansiyelini ve sperm kalitesini arttırmak isteyen erkekler hormon içeren süt ve et ürünlerinden kesinlikle uzak durmalı.

Günde 1 paket sigara sperm yapısını bozuyor

Esansiyel yağ asitlerinin spermlerin sağlıklı ve işlevsel olabilmesi için çok önemli, bunun aksine margarinler gibi hidrojenize yağların diyetle çok miktarda tüketilmesi spermlerin yapılarını ve işlevselliklerini bozar. Ayrıca ağır metaller de sperm yapı ve hareketini engelleyerek kısırlığa neden olabilirler. Sigara kullanımı da azalmış sperm sayısı ve hareketi ile artmış anormal sperm morfolojisi ile doğrudan ilişkilidir. Yapılan çalışmalar günde yaklaşık 1 paket sigara tüken erkeklerde sperm yapı ve fonksiyonu için önemli olan çinko seviyesinin azaldığını ve bir ağır metal olan kadmiyum seviyesinin arttığını göstermiştir. Böylece yoğun bir şekilde sigara tüketen veya sigara dumanına maruz kalmak sperm hareket ve kalitesini olumsuz etkilediğinden kısırlığa neden olabilir.







BİR KADININ GEBE KALMA OLASILIĞIYLA EŞİNİN SPERM SAYI VE HAREKETLİLİĞİ PARALELLİK GÖSTERİYOR. 1973-2011 YILLARI ARASINDA 43 BİN SPERM ÖRNEĞİ ÜZERİNDEN YAPILAN ARAŞTIRMALARA GÖRE DÜNYADA SPERM SAYISI HER YIL YÜZDE 1,4 DÜŞERKEN, TOPLAM SPERM DÜŞÜŞÜNÜN DE YÜZDE 52'NİN ÜZERİNDE OLDUĞU SAPTANMIŞ DURUMDA.

Beslenmeden mümkün olduğunca işlenmiş gıdaların çıkartılması gerektiğini söyleyen Yrd. Dr. Murat Başar "Doğal ürünlere yönelmeliyiz. Ayrıca beslenmemize ekleyeceğimiz bazı takviyelerin üreme sağlığımızı ve dolayısıyla sperm hareketlilik ve kalitesini olumlu olarak etkilediğini biliyoruz" diyerek sağlıklı spermler için ipuçları verdi.

ÇARE DOĞALLIKTA

1- Aminoasitler: Sperm hareketliliğini ve işlevselliği için çok önemlidirler (karnitin, arginin vb.).

2- Çinko: Erkek üreme sisteminin normal işlev görebilmesi için gerekli olan eser bir elementtir. Vücudumuzda birçok mekanizma çinkoya ihtiyaç duyar. Çinko eksikliği azalmış erkeklik hormonu (testosteron) seviyesi ve azalmış sperm sayısıyla ilişkilidir.

3- Antioksidanlar: Spermler, oksidatif hasara çok duyarlıdırlar. Bu zararı önlemek için antioksidanlar çok önemli bir rol oynamaktadır.

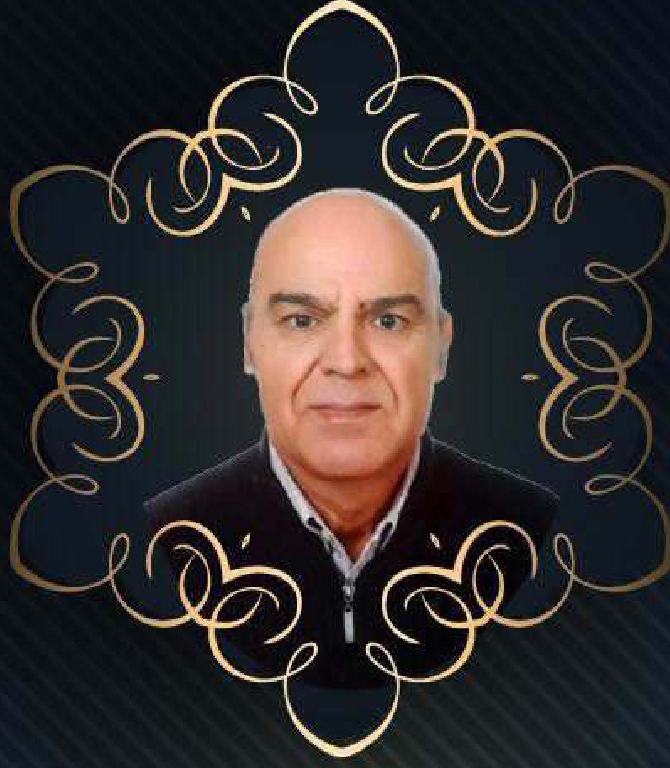
4- C vitamini: Spermlerin içinde bulunduğu seminal plazmadaki C vitamini seviyesi diyetle ne kadar alındığı ile doğrudan ilişkilidir ve düşük seviyelerde spermin genetik materyalinin hasar görmesi olasılığı artar.

5- E vitamini: Çok iyi bilinen bir antioksidandır ve hücreleri serbest radikal hasarlarından korur. Yapılan bir çalışmaya göre E vitamini alan erkeklerde sperm işlevi korunmuş ve yumurta dölleme oranı da artmıştır.

6- Glutatyon/Selenyum: Glutatyon sperm antioksidan savunması için hayatidir ve sperm hareketliliğine olumlu etkileri olduğu birçok çalışma ile gösterilmiştir. Her iki molekülün eksikliği de kötü sperm hareketi ile karakterizedir.

7- Koenzim Q-10: Koenzim Q-10 sperm de enerji üretiminin olduğu orta bölümde yoğun bir şekilde bulunur. Aynı zamanda antioksidandır. Sperm hareketliliğini arttırdığı yapılan çalışmalarda gösterilmiştir.

8- B12 vitamini: B12 vitamin eksikliği erkekte sperm sayı ve hareketliliğinin azlığı ile karakterizedir. İnfertilite problemi olan erkek hastalara B12 vitamini takviyesi yapıldığında sperm sayı ve konsantrasyonunda artış olduğu gözlenmiştir.



Evrensel Bilgiler

İÇİNİZDEKİ SES

Ö.Cenap BAŞMAN

İçiniz konuşuyor hep kendi sesiyle, içiniz konuşuyor hep kendi tarzıyla ama siz duymuyorsunuz, belki de duyuyorsunuz ama aldırmıyorsunuz. İçiniz sizi darbeliyor bir sisteme göre. Nedir o sistem? İç Darbeleyici Aktif Sistem. Ama siz İçinizin, yani Özünüzün, bu sisteme uygun olan bu darbelerini belki de başka alternatiflere yorumluyorsunuz. Bu durumu kavrayabilmek için İç Darbeleyici Aktif Sistem hakkında malumat sahibi olmak gerekir.

İÇ DARBELEYİCİ AKTİF SİSTEM: Her Deneyimci Öz'ün Deneyim, Görev, Evrim Ortamı olan Dünya gezegenindeki kendi varlığına bağlı bulunan Uydu Bilinç Potansiyeline imkanlarını sağlayabilmesi için uyması gerekli olan İlahi bir sistemdir.

Deneyimci Özler, devrede tuttukları Süper Makro Ünitelik Program bütünselliğinden her buudu açışları esnasında kendi varlıklarına bağlı olan Makrolara bu buudun koşullarına uygun olarak imkan sağlarlar. Makrolar, aynı zamanda İlahi tasarruf Planlarından devreye sokulan Görev İcraat üniteleri olma vasıflarıyla bağlı bulundukları planın yükümlülük prosedürlerine uyumlu hareket ettikleri sürece planın sahip bulunduğu İlahi Teknolojik imkanlarıyla da desteklenirler.

İç ses, Öz sestir. Öz ses sadece Öz'e ait olan bir tek haslettir. Öz'e ait Işık ve Ateş Hasletleri de mevcuttur. Öz, darbeleyici aktif sistem doğrultusunda kendi varlığına bağlı olan makroları kendi varlığına uyumlu hareket ettikleri sürece bu hasletle şoklar. İçinizdeki sese kulak verin, göreceksiniz ki kendi Özünüz siz kulak verdikçe o sesini daha çok yükseltecek ve sizi ses ile şoklarken imkanlarıyla ihya edecektir. O sesi sadece Özünüzden yapılan bir anons olarak ele almayın o da var ama o ses, Özünüzün tarzıyla uyumlu olan hareket motivasyonlarını devrede tuttuğunuz sürece sizi imkanlarıyla şoklayan Özünüzün sizi daha geniş spektrumda deneyim yapmaya ve evrimleşmeye götürebilecek olan hasletçe tavırlanışıdır. Bu tavırlanışın devreye sokuluşu sizin göstereceğiniz hareket motivasyonlarına bağlıdır. Sevgi, Tevazu, Hoşgörü, Cömertlik, Cesaret, Müşfiklik, Ilımlılık, Geçimlilik gibi makbul olan olguları yaşayarak bu yaşananlara paralel hareket motivasyonlarını gösterdiğiniz sürece Öz'ünüz sizi destekleyecek ve ihya edecektir. İşte bu nedenledir ki, "Ayarlayan ayarlananı mevcut ahvaline göre ayarlamaktadır ve sahip bulunduğu imkanlarıyla ihya etmektedir" denilmektedir.

Her Öz, Asil Yaşamın Hakkını Vererek Yaşar. Öz'e bağlı makroların da Asil Yaşamın hakkını vererek Asil Yaşam Olgularını yaşaması gerekir. Asil Yaşam olguları, Sonsuz-Sınırsız Bütünsel BİR'likçe makbul görülen olgulardır. Öz'ler, Atlanta Asil Diyar İkliminin etkileşimi altında yaşayan Asil Kaynaklar olarak bu iklimin varlığına uygun olan Asil Yaşam Olgularının, Sonsuz-Sınırsız uzayın her mahalinde yaşanmasını arzu ederler.

Özün sesinde, makrosunu şoklayarak aşılamaya çalıştığı bu iklime uygun olan yaşam olgularının etkileri vardır. Her Öz, doğal evrimin muayyen bir aşamasında kendi Bütünsel Varlığıyla bütünleşecek olan makrolarını kendi asaletine benzetmek için şoklar.

Öz, tüm imkanlarını kendi varlığına bağlı bulunan makrolarından deneyimlemek için kendi hasletlerini kullanır. İmkanların deneyime sokulması yine Öz'ün sahip bulunduğu Öz Keyfiyetlerin sonsuz-Sınırsız manalarınca olmaktadır.

Özler, Öz Deneyim, Öz Görev, Öz Evrim, Öz Yaratım Boyutsal Keyfiyetlerle donanmış bulunan Dünya gezegeninde kendi imkanlarını kendi varlıklarına bağlı bulunan makrolarından sergileyerek deneyimlerler ve böylece yaratırlar. Yaratılan her imkan, daha önce Aktif Varoluş Çemberi dahilinde muayyen bir yerleşgenlik sabitesiyle yer almakta iken bu yaratılışın akabinden bu çemberden çıkar ve Aktif Yaratılış Çemberi dahilinde muayyen bir Yerleşgenlik Sabitesiyle yer alır.

Süper Hükümranlık İlahi, İdari, Merkez Süper Güç Boyutu; her Özün kendi varlığına ait imkanlarını yaratarak Aktif Yaratılış Çemberi dahilinde yer almasını sağladığı oranınca kendi varlığını yaratmış olduğunu kabul eder.

Süper Hükümranlık İlahi, İdari, Merkez Süper Güç Boyutu, her Öz'ün İlahi Yasalar indindeki yasaların ön gördüğü prensipler doğrultusunda imkanlarını, hasletlerini kullanarak, sahip bulundukları keyfiyetlerin sonsuz-sınırsız manalarınca kendi makroları üzerinden Deneyim Ortamı olan Dünya gezegeninde deneyimleyerek yaratmalarını istemektedir. Öz'ün sesi bu prensipler doğrultusunda makrolarına ulaştırılmaktadır. Öz'ün sesiyle birlikte imkanlar bu prensipler doğrultusunda makrolarını ihya etmektedir. Asalet Özlerdedir. Bu asaletle donanacak olan makrolar, Özlerinden terennüm ettikleri zaman işte o beklenen kavuşma vuku bulmuş olacak ve Özler Dünyada dünya bedenleriyle kendilerini göstereceklerdir.

YANLIŞ AYAKKABI STRES KIRIĞI NEDENİ

Adı, stres kırığı ancak ortaya çıkmasının nedeni stres değil. Sporcu rahatsızlığı olarak bilinse de herkes karşılaşabiliyor. Stres kırığı, ayağın belirli bölgelerinde geçmeyen ağrı ve şişkinlikle ortaya çıkıyor. Özellikle ayakta fazla duran, uygun ayakkabı tercih etmeyen spor yaparken bir anda aktiviteyi artıran kişiler ile topuklu ayakkabıyla ayakta fazla zaman geçiren kadınların kemik sağlığını tehdit ediyor. Memorial Ankara Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Bölümü'nden Doç. Dr. Hakan Özsoy, stres kırığı ve tedavisi hakkında bilgi verdi.

En çok ayak tarak kemiğinde görülüyor

Stres kırığı, tekrarlayan küçük yaralanmalarla kemikteki yorgunluğa bağlı bir kırık oluşumudur. Bildiğimiz kırık gibi ani bir zorlanmayla oluşmaz, zaman içinde küçük travmaların birikmesiyle kemikte bir zayıflık noktası bulması ve bu noktada bir çatlak oluşturmasıyla meydana gelir. En sık görüldüğü yerler; ayak tarak kemikleri, ayak bileği ve kaval kemiğidir. Özellikle tarak kemiklerinde stres kırıklarına çok fazla rastlanır.

Doğru ayakkabı seçimi çok önemli

Stres kırığının en önemli nedenlerinden biri yanlış ayakkabı seçimidir. Uygun olmayan ayakkabı ile yapılmış olan sporlarda ayağa binen yük çok fazla olacağı için stres kırığı oluşabilir. Topuklu ayakkabı ile ayakta fazla duran ve yürümek zorunda kalan kadınlarda da stres kırıkları meydana gelebilir. Uygun adım yürüyen askerlerde, spor yapımında bir anda aktiviteyi artıran sporcularda, orta yaşlı bireylerde daha sık görülür. Kemik erimesi olan kişilerde de rastlanabilir. Özellikle osteoporozu fazla olan kortizon kullanan hastalarda uzun yürüyüşler sonrasında ayakta stres kırığıyla karşılaşılabilir.

Tedavinin ilk adımı travmaya neden olan aktiviteden uzaklaşmak

Stres kırığının tedavisi için öncelikle travmaya neden olan aktiviteden uzaklaşılması gerekir. Diğer yandan ayakta içe basma, dışa basma ve düztabanlık gibi basış bozuklukları varsa bu da kemiklere fazla yük bindireceği için stres kırığına neden olabilir. Basış bozukluğu olan kişi özel tabanlıklar ile ayakkabı giymelidir. Bunlara rağmen düzelme olmuyorsa ve ağrı fazla ise bölgeyi alçıya almak ya da alçı botlarıyla hareketsizlik sağlanarak kaynama sağlanabilir. Tedavi edilmezse zayıf nokta giderek büyür ve ağrısı artar. İlerleyen dönemde kolay kırılabilir hale gelir.

KIBRIS ARASH'LA COŞTU











İran'ın dünyaca ünlü şarkıcısı Arash, Kuzey Kıbrıs'ta Merit Royal Hotel ve Merit Premium Hotel ortak etkinliğinde sahne aldı. 'Bora Bora' şarkısıyla müzik listelerini kasıp kavurduktan sonra dünya çapında aranan bir isim olan Arash, farklı ülkelerden gelen hayranlarının da aralarında olduğu yaklaşık bin 500 kişiye unutamayacakları bir konser izletti.

1960-1970'li yılların çizgilerini taşıyan dans şov ve havai fişek gösterisiyle başlayan organizasyonda alkışlar eşliğinde sahneye çıkan ünlü şarkıcı 'Bora Bora' şarkısını neredeyse tüm konuklarla hep bir ağızdan seslendirdi. 'Enerjinizi hissetmek istiyorum' diyerek konuklarını dansa davet eden Arash, Pure Love ve Broken Angel gibi klasik olmuş aşk şarkılarıyla duygusal dakikalar yaşattı. 2009 yılında Eurovision şarkı yarışmasında kendisini zirveye taşıyan şarkısı 'Always' de seslendiren Arash, hayranlarını kırmayarak sahnede bol bol selfie çekti.


CÎROC
CÎROC
SNAP FROST
VODKA
DISTILLED FROM
FINE FRENCH GRAPES
IMPORTED
5
TIMES DISTILLED

MUSTAFA ŞAH

KIBRISLI GASTRONOMİK ÖĞÜN

KIBRIS'IN TATLARI



Kıbrıs'ın Lezzet Uzmanı **Mustafa Şah**'ın Uzun Süredir Beklenen Yeni Kitabı

Kıbrıs'ın Tatları

Kıbrıslı Gastronomik Öğün

ÇIKTI



KIBRIS'IN LEZZET UZMANI **MUSTAFA ŞAH**, MESLEK HAYATININ TÜM BİRİKİMİNİ BU KİTAPTA TOPLADI. **KIBRIS'TA GASTRONOMİ ALANINDA İLK OLAN KİTAPTA**, AKLINIZA GELECEK TÜM SORULARIN YANITLARINI BULACAKSINIZ. YEMEKLER, GERÇEK HİKAYELERİ VE BİLİNMEYEN TARİFLERİ İLE KIBRIS'TA GASTRONOMİ TARİHİNE IŞIK TUTAN HOCALARIN HOCASI, **KIBRIS'IN TATLARI'NA TECRÜBESİ İLE IŞIK TUTUYOR.**



ZOOM
YAYINEVİ

gurmedergisi.com /gurmedergisi cypruszoom.com /zoomdergigrubu/

Satış Noktaları: Tüm Deniz Plazalar | Işık Kitabevi | Galeri Kültür | Gurme Mutfağı - Erülkü